

อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ

นายหวี ซี่มตระกูล

ณ วัดธาตุทอง พระนคร

วันเสาร์ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๑๒



อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ
นายหวี ซี่มตระกูล
ณ วัดธาตุทอง พระนคร
วันเสาร์ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๑๒



คำอนุโมทนา

คุณวาริน ซิมตระกูล ภรรยาของคุณทวี ซิมตระกูล ได้ไปติดต่อแจ้งแก่ข้าพเจ้าว่า ในงานปลงศพ คุณทวี ซิมตระกูล ในวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๑๒ นี้ ใคร่ขออนุญาต นำบันทึกการปฏิบัติธรรมของรัตนะ ซึ่งสวนอุศมมูลนิธิจัดพิมพ์ขึ้นไว้แล้วและตั้งชื่อหนังสือว่า "อ่านใจตนเอง" นั้น ไปจัดทำเป็นหนังสือแจกในงานศพคุณทวี ซิมตระกูล และขอให้ข้าพเจ้าช่วยเลือก ธรรมโอวาท ของท่านพระราชชัยกวี (พุทธทาสภิกขุ) อีกสักเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เหมาะสม มาสมทบพิมพ์ในเล่มหนังสือนี้ด้วย

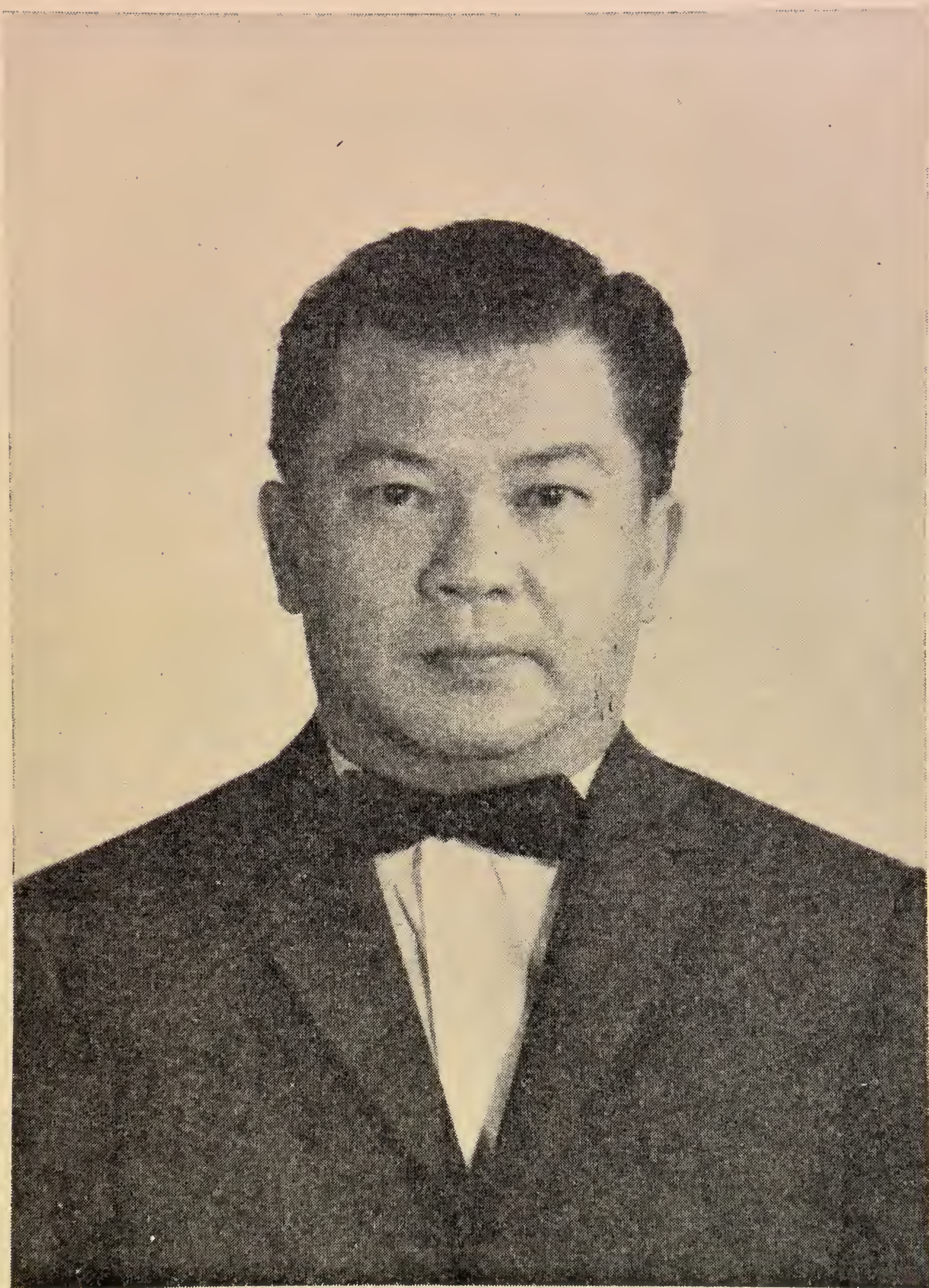
ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นผู้จัดพิมพ์หนังสืออ่านใจตนเองในนามของสวนอุศมมูลนิธิ ได้พิจารณาแล้วเห็นสมควรสนับสนุนบรรณาการเช่นนี้ และโดยอาศัยเหตุที่คุณทวี ซิมตระกูล ต้องวายชนม์ เพราะประสบอุบัติเหตุกระทันหันประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง โดยเหตุที่คุณวาริน เป็นผู้สนใจศึกษาประพฤติ ปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวันสืบเนื่องมาจนปัจจุบัน เห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมในจิตใจ จนเห็นแจ่มถึงภาวะแห่งความเป็นไปเองของทุกสิ่ง ซึ่งย่อมเป็นไปเองตามเหตุตามปัจจัย แม้การแตกดับแห่งสังขารของสามีก็ย่อมต้องเป็นไปอย่างนั้นเป็นธรรมดา "เพราะประสบอุบัติเหตุ ผลจึงต้องแตกดับไปอย่างอุบัติเหตุกระทันหัน" เป็นธรรมดา เมื่อคุณวารินได้ผชิญกับเหตุการณ์อันธรรมชาติจัดให้เป็นข้อสอบไล่อย่างยากข้อหนึ่ง ในชีวิตประจำวัน และผลสอบไล่ได้หรือตก ประจักษ์อยู่แก่ใจของคุณวารินอยู่เองแล้ว เกิดซาบซึ้งแนวการปฏิบัติธรรม ใคร่จะแจกจ่ายการปฏิบัติธรรมแก่ญาติมิตร เพื่อเป็นธรรมโอสถประจำใจบ้าง ข้าพเจ้าจึงยินดีอนุญาตให้นำบันทึกอ่านใจตนเองไปคัดตัดตอน จัดพิมพ์ได้ตามประสงค์ และได้ช่วยเลือกเอา เรื่อง "ดับไม่เหลือ" โอวาทของท่านพุทธทาสภิกขุ มาให้สมทบพิมพ์ด้วย เพื่อสบเหมาะแก่สภาพการณ์

ขอให้มิตรจิตอันแรงกล้าของเจ้าภาพเป็นแรงดลใจให้ท่านผู้ได้รับหนังสือธรรมบรรณาการเล่มนี้ไม่ทิ้งประโยชน์ให้สูญไปเปล่า อุตส่าห์ตั้งใจอ่านแล้วพิจารณาทดสอบจิตใจของตน ๆ ชีวิตนี้ก็จะไม่ล่วงไปเสียโดยเปล่าประโยชน์เลย

ขอกุศลเจตนาอันเจ้าภาพตั้งไว้ดีแล้ว กับทั้งกุศลผลบุญแห่งธรรมบรรณาการอันจักบันดาลประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านหนังสือนี้ตามควรแก่อัตภาพ จงเป็นพลปัจจัย ส่งสุคติสันติสุขแด่คุณทวี ชิมตระกูล ณ สัมปรายภพโน้น เทอญ.

อรุณวดี สุวรรณกนิษฐ์
(นางสาวอรุณวดี สุวรรณกนิษฐ์)

สวนอุศมมูลนิธิ
๙ พ.ย. ๑๒



ชาตะ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๕๖
มรณะ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๒



เจ้าภาพ และ บุตร–ธิดา

คำไว้อาลัย

คุณทวี ซิมตระกูล สามีที่รักยิ่งของดิฉัน ได้จากไปอย่างกระทันหัน ซึ่งดิฉันมิได้เตรียมใจรับเหตุการณ์เช่นนี้ไว้ก่อน เพราะมิได้คาดคิดเลยว่าจะมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น

ตลอดเวลา ๓๐ ปีเราอยู่กันอย่างเพื่อนรักเห็นอกเห็นใจกัน คุณทวีเป็นทั้งสามีที่รักและเพื่อนที่ดีของดิฉัน ประสพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อครั้งเราอยู่ร่วมกันซึ่งมีทั้งสุขและทุกข์ เป็นปัจจัยอันหนึ่ง ที่ทำให้ดิฉันได้หันเข้าสนใจศึกษาธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นธรรมโอสถที่ดียิ่งในด้านจิตใจสืบมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ซึ่งนับว่าคุณทวีได้มีพระคุณอันใหญ่หลวงแก่ดิฉันอย่างหาที่เปรียบมิได้ แม้ว่าคุณทวีมาจากไปเสียเมื่ออายุยังไม่สมควร ด้วยธรรมโอสถนี้ดิฉันจึงสามารถระงับความเศร้าโศกสลดใจ และความอาลัยอย่างสุดซึ้งลงได้เป็นอันมาก

ในการที่คุณทวีได้สนับสนุน และเป็นกำลังใจให้ดิฉันได้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีที่ชอบนั้น ขอให้คุณความดีอันนี้จงส่งผลสนองให้คุณทวีได้ประสพกับแสงสว่างแห่งธรรมและได้รับความสันติสุขในภพหน้าด้วยเทอญ.

วาริน ซิมตระกูล

คำไว้อาลัย

คุณพ่อเป็นผู้นำที่เข้มแข็งให้ลูกและพวกหลาน ๆ เดินไปสู่ทางที่ดีงาม ให้คำแนะนำ สั่งสอนและความอุปการะทุก ๆ อย่าง ให้กำลังใจ ให้แสงสว่าง เป็นที่พึ่งได้ทุกเวลาของทุกคน ต่อไปนี้ลูกได้แต่นึกถึงพระคุณ คำพูด คำสั่งสอน ความรัก ความเอาใจใส่ ความเป็นพ่ออย่างแท้จริงของคุณพ่อ

เวลาของลูก ๆ ที่ได้อยู่ใกล้ชิดคุณพ่อนั้นน้อยเหลือเกิน แต่ต่อไปนี้คุณพ่อได้อยู่กับลูก ๆ และทุกคนได้ตลอดเวลาในความระลึกถึง ลูก ๆจะคิดเพียงว่าคุณพ่อจากไปแต่เรือนร่างเท่านั้น พระคุณอันสูงนั้นลูก ๆ ไม่มีวันลืมเลย ลูก ๆ ขอตั้งจิตอธิษฐานให้อำนาจบุญกุศล และคุณความดีที่คุณพ่อได้กระทำมาตลอดชีวิต จงเป็นแรงดลบันดาลให้คุณพ่อประสพสุขในสัมปรายภพตลอดไป.

ลูก ๆ

ขอบพระคุณและขออภัย

คุณทวี ชิมตระกูล สามีผู้เป็นที่รักยิ่งของดิฉัน ได้ประสบอุบัติเหตุถึงแก่กรรมลง เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ในวันนำศพจากชลบุรีมาวัดกิ่ดี วันอาบน้ำศพ งานบำเพ็ญกุศลสัตมวาร นำศพไปบรรจุ ณ นิธานสถาน ตลอดจนวาระฌาปนกิจ ได้มีท่านที่เคารพนับถือ ญาติ มิตรสหาย ทั้งของคุณทวีและของดิฉัน ต่างได้โทรเลข โทรศัพท์ มีหนังสือแสดงความเสียใจอาลัยถึง ทั้งได้กรุณาช่วยเหลือต่าง ๆ นา ๆ และมาในงานบำเพ็ญกุศลตามวาระนั้น ๆ อย่างมากมาย ซึ่งนับว่าเป็นพระคุณและเป็นเกียรติอย่างยิ่งใหญ่แก่คุณทวีและดิฉันสุดที่จะคณนา

ดิฉันและครอบครัวขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อทุก ๆ ท่านมา ณ โอกาสนี้ และขอได้โปรดอภัยในความบกพร่องผิดพลาด อันอาจเกิดมีเนื่องในงานนี้ด้วย.

เจ้าภาพ

๘ พ.ย. ๑๒

คำปรารภ

ในการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มหนึ่ง อยู่ในที่ห่างไกลจากคมนาคม มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ มุ่งต่อการปฏิบัติธรรมด้านจิตใจโดยเฉพาะเป็นส่วนใหญ่ ไม่มุ่งต่อการทำพิธีรีตองที่ไม่จำเป็น ใครมีความคิดเห็นอย่างไรก็หารือกัน รับฟังเหตุผลของกันและกัน ไม่มีการถกเถียงกันด้วยมานะ ทิฏฐิ ต่างคนมีหน้าที่มองดูตัวเอง เป็นการอยู่ร่วมกันฉันท์ญาติพี่น้องในทางธรรมแท้จริง.

ผู้ปฏิบัติมีการรักษาอินทรีย์สังวร คืออยู่อย่างสงบเงียบ พูดน้อยเท่าที่จำเป็น ตัดกังวล ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายนอกทั้งหมด ตลอดเวลาที่ฝึกข้อปฏิบัติอยู่ผู้ที่รู้หนังสือก็บันทึกความรู้ของตนไว้ตามลำดับ ตามโอกาสที่ความรู้ทางจิตใจเกิดขึ้น.

การบันทึกประจำวันในการปฏิบัติธรรม เป็นการอ่านความจริงออกมาจากจิตใจ ทั้งเป็นการตรวจสอบตัวเองเสร็จ การตรวจตัวเองโดยวิธีอ่านใจตัวเองนี้เป็นวิธีง่าย ๆ แม้ผู้ไม่รู้หนังสือก็ปฏิบัติได้ผลดี แต่อาจจะเป็นการยากและไม่เข้าใจได้สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยอ่านจิตใจตัวเอง เพราะคนโดยมากมักจะชอบอ่านเรื่องภายนอก จึงเห็นการปฏิบัติธรรมเป็นของยากเกินไป ฉะนั้นถ้าท่านใคร่จะทราบว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไร และมีผลอย่างไร ท่านจะทราบได้ตามแนวบันทึกเล่มนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมผู้หนึ่ง ได้บันทึกความรู้ที่เกิดขึ้นในจิตใจจริง ๆ ขึ้นไว้ ไม่ใช่เขียนตามแบบหรือนึกเดาเอาเองตามความจำ หรือความรู้อย่างเผินผิว ผู้ปฏิบัติธรรมผู้นี้ได้บันทึกความรู้ข้อเท็จจริงด้านจิตใจของตัวเองไว้อย่างละเอียด เป็นผู้ที่มีนิสัยทำจริงอดทน เอาชนะทุกข์และมายาทุกชนิด ตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด เป็นตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมแท้จริงผู้หนึ่ง

บันทึกนี้จะช่วยชี้ให้รู้แนวการปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง และเป็นการส่งเสริมกำลังใจเพื่อนผู้ปฏิบัติให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมแท้จริง ข้าพเจ้าขออนุโมทนาที่ท่านผู้ปฏิบัติธรรมผู้นี้ได้ประสบ "สิ่ง" อันมีคุณค่าอย่างยอดเยี่ยมภายในจิตใจของตนเองไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

การอ่านบันทึกเล่มนี้ ถ้าอ่านตามป่า ตามเขา หรือในที่เงียบสงัด จะได้ประโยชน์มากกว่าการอ่านในบ้าน ในเมือง หรือในที่พลุกพล่านตามธรรมดา และจะไม่เป็นที่เข้าใจได้ สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยึดหลักตามตำราอย่างตายตัว ทั้งนี้เพราะหลักคิดและแนวปฏิบัติมันแยกออกคนละแนว แนวนี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ลัด ๆ สั้น ๆ ให้รู้ธรรมชาติจิตใจของตนเองคือ เป็นวิธีปฏิบัติที่ อ่านความจริง ด้วยภาษาของใจมากกว่า ด้วยภาษาของแบบ.

ผู้อ่านจึงควรอ่านด้วยการปัดเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยยึดถือมาออกทิ้งเสียก่อน ให้คงเหลือแต่จิตใจล้วน ๆ เป็นใจที่กำลังคิดแก้ปัญหาว่า ทำอย่างไรจิตของเราจักหลุดพ้นจากความทุกข์ ความเร่าร้อน หุ้มห่อ พัวพันได้โดยสิ้นเชิงเท่านั้น.

ผู้อ่านจะเห็นได้เองในตอนแรก ๆ ว่า บันทึก อ่านใจตนเอง นี้ไม่ใช่เป็นการอ่านเข้าใจได้ง่าย ๆ เพราะเหตุว่าเรื่อง การทำใจให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้แท้จริงนั้น ไม่ใช่เป็นการง่ายเกินไป แต่ก็เป็นสิ่งน่าประหลาดว่า ถ้าท่านอ่านด้วยความใคร่ครวญ อ่านไป ตรองตามไปจนเข้าถึงจิตใจแล้วจะพบว่า ทั้งที่มันเข้าใจยากก็ยังอาจเป็นที่เข้าใจได้ และไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากสิ่งที่ ใจควรจะรู้ได้ ทั้งจะรู้ได้โดยไม่เหลือวิสัย ข้อความทุกตอนเป็นสิ่งที่ผู้อ่านจะต้องอ่านให้รู้ได้ด้วยจิตใจของตนเอง.

ขอย้ำสักหน่อยว่า สำหรับผู้อ่านที่มีความรับสมอ้างว่า "รู้แล้ว ๆ" นั้นอาจจะเป็นการหลอกตัวเอง เพราะตัวเองยังไม่ได้ อ่านข้อเท็จจริงให้รู้จากจิตใจของตนโดยตรง ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ยังไม่ได้รับรสของความจริง เพราะความรับสมอ้างเสียก่อนคือ "รู้ก่อนเกิด" นั้นอาจจะบังการรู้ความจริงในด้านในของตนเอง ไว้อย่างมืดมิด ถ้าท่านอ่านด้วย การสอบจิตใจของตนเองกำกับไปด้วยแล้ว ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ท่านจะซาบซึ้งในสภาพธรรมได้อย่างแท้จริง และจะเกิดความรู้แจ้งอย่างสว่างไสว ทำนองจุดความสว่างขึ้น ความมืดก็หายไปเองฉะนั้น.

ค

แนวการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติควรจะศึกษาให้เข้าใจเป็นลำดับไป ดังนี้ –

การศึกษาที่เรียนรู้ได้ง่าย ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกาละ ทุกขณะ ได้ผลทันที ไม่ต้องรอรับผลข้างหน้า ก็คือ ศึกษาในโรงเรียน กล่าวคือ ในร่างกายยาววา หนาคืบ มีสัญญาใจครอง ในร่างกายนี้มีสิ่งน่าเรียนรู้ ตั้งแต่ขั้นหยาบจนถึงขั้นละเอียด

ขั้นของการศึกษา

ก. เบื้องต้น ให้รู้ว่า กายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุต่าง ๆ

ส่วนใหญ่ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม

ส่วนย่อยได้แก่ ส่วนที่จับติดอยู่กับส่วนใหญ่ เป็นต้นว่า สี กลิ่น ลักษณะ ฯ ล ฯ

สิ่งเหล่านี้มีสภาพไม่คงทน (ไม่เที่ยง) เป็นทุกข์ เต็มไปด้วยปฏิกูล พิจารณาให้ลึกก็จะเห็นไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร มีแต่สภาพธรรมล้วน ๆ ไม่มีภาวะที่ควรเรียกว่าตัวเรา ของของเรา เมื่อตามเห็นกายอยู่อย่างนี้จนชัดก็จะคลายความกอดรัดยึดถือในกายว่า เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นนั่นเป็นนี่เสียได้

ข. ขั้นที่สอง ในส่วนนามธรรม (คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) กำหนดให้รู้ตามความเป็นจริงว่า ล้วนเป็นเองในลักษณะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คือ เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นธรรมดา พิจารณาเห็นจริงแล้วจะคลายความยึดถือ ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ฯ ล ฯ เสียได้

ค. การศึกษาขั้นปฏิบัติ มิได้หมายเพียงการเรียน การฟัง หรือการอ่านเท่านั้น ต้องมีการปฏิบัติให้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยจิตใจของตนเอง ด้วยการ –

๑. ปัดเรื่องภายนอกทั้งหมดทิ้งเสียก่อน มองย้อนเข้าดูจิตใจตนเอง (จนรู้ว่ามีความแจ่มใส หรือมัวหมอง วุ่นวาย อย่างไร) ด้วยความมีสติสัมปชัญญะกำกับ รู้กาย รู้จิตใจ อบรมจนจิตทรงตัวเป็นปกติ

๒. เมื่อจิตทรงตัวเป็นปกติได้ จะเห็นสังขารหรืออารมณ์ทั้งหลายเกิดดับเป็นธรรมดา จิตจะว่าง วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย และเห็นรูปนามเกิดดับเองตามธรรมชาติ

๓. ความรู้ว่า ไม่มีตัวตน แจ่มชัดเมื่อใด จึงจะพบเข้ากับสิ่งที่มีอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่พ้นทุกข์ ไม่มีการหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง เป็นอมตะ ไม่มีความเกิดความตาย สิ่งที่ยังมีความเกิด ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา

๔. เมื่อเห็นความจริงชัดใจแล้ว จิตจะว่าง ไม่เกี่ยวเกาะอะไรแม้ตัวจิตเองก็ไม่สำคัญว่าเป็นจิต หรือเป็นอะไร คือไม่ยึดถือตัวเองว่าเป็นอะไรทั้งหมด จึงมีแต่สภาพธรรมล้วน ๆ เท่านั้น

๕. เมื่อบุคคลมองเห็น สภาพธรรมล้วน ๆ อย่างแจ่มแจ้ง ย่อมเบื่อหน่ายในการทนทุกข์ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อรู้ความจริงฝ่ายโลก และฝ่ายธรรมตลอดแล้วจะเห็นผลประจักษ์เฉพาะหน้าว่า สิ่งที่หลุดพ้นจากทุกข์นั้นมีอยู่อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องเชื่อตามใคร ไม่ต้องถามใครอีก เพราะพระธรรมเป็นปจฺจตฺตํ คือรู้เฉพาะตนจริง ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงด้านในแล้ว จะยืนยันความจริงอันนี้ได้เสมอ.

ก. เขาสวนหลวง

๑๗ มี.ค. ๙๗

คำชี้แจงของผู้บันทึก

"การถอดเรื่องของจิตใจในด้านใน ให้ออกมาเป็นตัวหนังสือโดยตรงนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และถ้ายิ่งต้องการประโยชน์วงกว้าง เพื่อให้คนอื่นเข้าใจด้วยแล้ว ยิ่งยากขึ้นไปอีก"

บันทึกนี้เขียนย่อ ๆ จากความจริง ที่เกิดขึ้นในจิตใจตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม, เพื่อเป็นแนวทางเตือนตัว ปรามตัว เพื่อปลุกความเพียรให้ก้าวหน้า อันเป็นประโยชน์เฉพาะตัวเป็นส่วนใหญ่ เมื่อมีผู้ต้องการพิมพ์ จึงได้ตัดถ้อยคำที่ฟุ่มเฟือยออกเสียบ้าง หมายเหตุเพิ่มขึ้นบ้าง แต่มิได้แก้ใจความอันใด ฉะนั้นถ้ามีคำที่น่าตำหนิ หรือข้อความบางตอนไม่อาจเข้าใจได้ง่ายสำหรับคนทั่วไป ก็โปรดทราบว่า เป็นเพราะเหตุดังกล่าวนี้.

อนึ่งการปฏิบัติธรรม อันจะเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ดับความทุกข์, ความร้อนใจโดยตรงนั้น ต้องมีการกระทำจริง ๆ ด้วยจิตใจของตนเอง จะเพียงอ่านเรื่องราวตามตำรา แล้วรับว่า "รู้" โดยความคิดนึกเอาเองนั้นยังไม่พอ ต้องลงมือปฏิบัติเสียก่อน และควรประกอบพร้อมด้วยเหตุปัจจัยย่อ ๆ บางอย่าง อันเป็นทางช่วยส่งเสริมการปฏิบัติให้ราบรื่นโดยตลอด คือ

๑. ในเบื้องต้นควรมีท่านผู้รู้เป็นกัลยาณมิตร ดังกล่าวในนิธิกัณฑคาถาว่า

"มิตฺตสมฺปทมาคมฺม โยนิโส เจ ปยุญฺชโต
วิชฺชาวิมุตฺติวสีภาโว สพฺพเมเตน ลพฺภติ"

การที่บุคคลได้อาศัยซึ่งมิตตสัมปทา (กัลยาณมิตร) แล้ว หากว่าประกอบอยู่โดยแยบคายไซร้ เขาย่อมถึงซึ่งวิชชาแลวิมุติ ฯ ล ฯ

และจากหนังสือตามรอยพระอรหันต์ ขั้นอินทรีย์สังวรศีล มีดังนี้

ภิกขุ ท. ! เมื่อการคบคนเสพคนดี บริบูรณ์เต็มที่แล้ว, การฟังสัทธรรมก็เต็มที่. เมื่อการฟังสัทธรรมเต็มที่แล้ว, สัทธาก็เต็มที่ เมื่อสัทธาเต็มที่แล้ว โยนิโสมนสิการก็เต็มที่. เมื่อโยนิโสมนสิการเต็มที่แล้ว, สติสัมปชัญญะก็เต็มที่. เมื่อสติสัมปชัญญะเต็มที่ อินทรีย์สังวรก็เต็มที่. เมื่ออินทรีย์สังวรเต็มที่แล้ว. สุจริตสามก็เต็มที่. เมื่อสุจริตสามเต็มที่แล้ว, สติปัฏฐานสี่ก็เต็มที่, เมื่อสติปัฏฐานสี่เต็มที่แล้ว, โพชฌงค์

เจ็ดก็เต็มที่, เมื่อโพชฌงค์เจ็ดเต็มที่แล้ว. วิชชาและวิมุตติก็เต็มที่. อาหารแห่งวิชชาและวิมุตตินี้มีได้ด้วยอาการอย่างนี้ เต็มรอบด้วยอาการอย่างนี้.

ภิกขุ ท. ! เปรียบเสมือน เมื่อฝนเม็ดหยาบ ตกหนัก บนยอดเขา ไม่สร่างซา น้ำนั้นไหลลงมาตามที่ลุ่ม ทำซอกเขาและแอ่งน้ำให้เต็ม. แล้วก็ยังบึงน้อยบึงใหญ่ให้เต็มแล้วยังแม่น้ำน้อย แม่น้ำใหญ่ให้เต็ม. แม่น้ำใหญ่เต็มแล้ว ก็ทำมหาสมุทรสาครให้เต็มนี้ฉันใด "ธรรมทั้งหลายก็ (ส่งกันเป็นลำดับแล้ว) ทำวิชชาและวิมุตติให้เต็มฉันนั้น."

๒. เสพสถานที่อันเงียบสงัด ในขั้นต้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องอาศัยสถานที่เงียบสงัดชั่วคราว เพื่อป้องกันผัสสะภายนอก อันจะชักนำจิตให้ไหลเรื่อยเปื่อยไปและเพื่อเหมาะสมแก่การสำรวมระวังอินทรีย์ คือปิดกั้นประตูทั้ง ๕ เปิดแต่ประตูใจให้รู้ความจริงไว้อย่างเดียวเท่านั้น.

๓. มีความเพียรไม่ถอยหลัง ผู้ปฏิบัติต้องมีสัทธาความเลื่อมใสในพระธรรมความพ้นทุกข์ และมีปัญญาเห็นจริงว่า "ปฏิบัติจริง ย่อมพ้นทุกข์ได้จริง" ไม่ลังเลสงสัย

ต้องบั่นเรื่องภายนอก อันจะชักจูงผู้ปฏิบัติให้หันเหออกนอกแนวทางเสียทั้งสิ้น อุทิศวันคืนทั้งหมด เพื่อการปฏิบัติธรรมแท้แต่ส่วนเดียว ผู้บันทึกได้อยู่อย่างเงียบ ๆ ในสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้รวม ๗๒๔ วัน โดยติดต่อกัน หรือนับทางจันทรคติเป็นเวลา ๒ ปี ๑๕ วัน ไม่เคยไปธุระโดยต้องค้างที่อื่นอันนอกสถานปฏิบัติธรรมนี้เลย.

เมื่อผู้ปฏิบัติได้มีการปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงแล้ว ย่อมเห็นผลประจักษ์แจ้งภายในจิตใจด้วยตนเอง ผลนั้นเป็นความสุข สงบเยือกเย็น มีปริมาณเพิ่มขึ้นและแนบแน่นขึ้นตามลำดับของความรู้ จนสามารถเอาชนะความทุกข์และความผันแปรปั่นป่วนที่เกิดขึ้นเสียได้ ดุจไฟฟ้าที่เพิ่มแรงเทียน เกิดความสว่างแจ่มจ้าสามารถทำลายความมืด ที่เคยมืดมาแล้วให้หายไป.

ฉะนั้นบรรดาบุคคลที่มีสัทธา ต้องการความพ้นทุกข์ เมื่อได้อ่านบันทึกแล้ว **ขอให้ท่านพยายามสอบสวนให้แจ่มแจ้งแก่ใจ แล้วหาโอกาสอบรมจิตใจตนเองให้ถูกทาง เพื่อได้พบความสุข ความสว่าง ความสงบเยือกเย็นประจักษ์แก่จิต จนเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดทั้งปวงเถิด.**

รัตนะ ผู้บันทึก

๒๒ เม.ย. ๙๗

อ่านใจตัวเอง

จากชีวิตปฏิบัติธรรมประจำวัน

---

๖ พ.ค. ๒๔๙๓ ถึงสถานปฏิบัติธรรมเวลาบ่าย

๗ พ.ค. เริ่มทำข้อปฏิบัติ

ได้รับคำอธิบาย ให้ทรงตัวจิตเป็นปกติไว้ทุกอิริยาบถ. เมื่อจิตทรงตัวรู้ปกติอยู่นั้น จะไม่วุ่นวายไปกับสิ่งภายนอก ไม่ยินดียินร้ายไปกับอะไรแล้วจะรู้ความจริงได้ง่ายขึ้น. สิ่งทั้งหลายมีแต่เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ตามสภาพของมันเท่านั้น. เวลาสงบก็ดูความเกิด–ดับที่เป็นเองเหล่านั้น ฯลฯ

เมื่อจัดการกับอาหารเพลแล้วขึ้นไปสงบในถ้ำ บนเขา ตั้งใจว่าถ้าไม่มีอุปสรรคอันใด จะปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน.

ตอนเย็น ได้พบอาการอย่างนี้แต่เสื่อมง่าย เพราะยังไม่มั่นคง

๘ พ.ค. วันนี้จิตทรงตัวปกติมากขึ้นและอยู่ได้นานจนกว่าจะมีอะไรมากระทบ สังเกตได้ว่า อาการจิตทรงตัวปกตินี้ ได้แก่สมาธิอ่อน ๆ นั่นเอง.

ถาม ได้รับคำอธิบายว่า "ถูกแล้ว"

๙ พ.ค. สงบ จิตทรงตัวเป็นปกติ จึงรู้สึกมีอาการว่าง ทำให้เกิดความคิดเปรียบเทียบความว่างที่เคยพบมาแล้วก่อน ๆ กับคราวนี้ว่า ความว่างตามที่ได้พบมีเป็น ๓ อย่าง คือ

๑. จิตทรงตัวปกติ ก็ว่าง

๒. พบผัสสะกระทบไม่ติด เพราะรู้ทันความจริง เห็นไม่มีสาระ ใจทิ้งผัสสะนั้น ใจก็ว่าง และเบาใจด้วย

๓. ว่าง เพราะความโพลงแจ้ง เช่น ความรู้เรื่องบ้าน [๑]

๑๐ พ.ค. ได้พบอาการที่จิตทรงตัวเป็นปกติ แต่เมื่อคิดค้นอะไรเข้า รู้สึกเหมือนจะหายไป ตรวจเข้าจริง รู้ว่าไม่หาย เป็นแต่บังอยู่ใต้ความคิดค้น เมื่อเลิกคิดค้นแล้ว คงเด่นชัดขึ้นตามเดิม.

รู้สึกไม่ค่อยสบาย ใจจะเข้าไปจัดแจงรู้ตัวก็ยอมปล่อยแล้วแต่เป็นได้เอนตัวลงนอน เผลอไป. มารู้ตัวครั้งสุดท้ายรู้ขึ้นชัดเจนแจ่มแจ้งว่า "จะเอาอะไรกันนัก **ไม่มีตัวตนนี่นา**" ตอนที่ว่า "ไม่มีตัวตน" นั้น สว่างแจ้งแต่เป็นแวบเดียวแล้วดับไป. แจ้งกว่าที่รู้ด้วยสัญญาธรรมดามาก เมื่อดับก็รู้ว่าดับ แล้วมีความคิดปรุงว่า "ไม่มีตัวตนแล้วมีอะไรเล่า" ก็รู้ว่ามีแต่กลุ่มก้อนสังขารล้วน ๆ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ฯลฯ

การพบคราวนี้ได้รู้ความชัด และเชื่อในความไม่มีตัวตนยิ่งขึ้นอีก.

ตอนเย็น ได้รับคำอธิบายว่า ที่รู้ว่าไม่มีตัวตนนั้นเป็นญาณความแจ้ง ความรู้นี้เป็นการรู้ความจริง ให้ทรงความรู้อันนี้ไว้.

๑๑ พ.ค. สงบ ดูความเกิด–ดับของรูปกาย

๑๒ พ.ค. รู้สึกกลัวความจุ้นจ้านของผู้ปฏิบัติบางคน สังขารปรุงต่อ มีไม่ชอบ รู้สึกตัวต้องปล่อยความคิด ปล่อยสุดแล้วแต่เรื่องของใคร ใครจะมาใครจะไปอย่างไรก็ช่าง ปล่อยเรื่องทั้งหมด.

เมื่อดับหมดแล้ว จึงจับได้ว่านั่นเป็นวิภวตัณหา คือไม่อยากพบสภาพอย่างนั้น ต้องกำหนดใจรู้ว่า "จะเอาอะไรกันนัก ไม่มีตัวตน" เข้ามายันว่าจะกลัวอะไรกัน กลัวให้ใครที่ไหน ตัวตนไม่มี

ค่ำ ได้รับคำอธิบาย เรื่องความว่างเปล่า.

---

๑. เมื่อยังอยู่บ้าน เคยมีความรู้แจ่มแจ้งสว่างไสวในใจ ถึงเรื่อง "บ้านที่อยู่" ว่าไม่ถาวรสวยงามอย่างที่อยู่ในขณะนั้น รู้ว่าเป็นความโง่ที่เราเข้าไปยึดถือบ้านนี้เป็นของตัวมาเกือบ ๒๐ ปี แต่แท้จริง มันมีสภาพพังอยู่ในตัวของมันเอง เหมือนสิ่งทั้งหลายที่ผุพังไปแล้ว จนตั้งอยู่ไม่ได้ ใจโง่ไปยึดถือของผุพังและเข้าใจว่า "ของผุพังนั้นเป็นของตัว" เวลานั้นใจรู้ความจริงของบ้านอย่างแจ่มแจ้งสว่างไสว ใจจึงหน่ายไม่อาลัยต่อบ้านที่เคยยึดถือผูกพันนั้นอีก. เมื่อใจหน่ายคลายความยึดถือในการเป็นเจ้าของเสียได้รู้สึกว่า เหมือนยกของหนักทิ้งไป ใจจึงเบาสบายอย่างยิ่ง.

ใจว่างเบาจนพูดไม่ถูก เพราะได้รับรสความปล่อยวางเสียได้.

น้อมเอาความว่างเปล่าจากตัวตนมารู้ อยู่ได้มาก.

๑๓ พ.ค. สงบ ดูความเกิด–ดับพบอาการว่าง สว่างว่างจริง ๆ ตัวที่กำลังนั่งอยู่นั้นไม่มี มีแต่ว่าง ๆ แต่สว่างแม้ท่อนล่างมีความรู้สึก ก็ไม่ได้สนใจ จึงรู้แต่ว่างอย่างเดียวมีสงสัยว่า "แล้วจะทำข้อปฏิบัติอย่างไรกัน" แต่ใจก็คงรู้อยู่กับความว่างแจ่มแจ้งนั้นอีก ต่อมาดูความเกิด–ดับที่จิต จนความว่างแจ่มแจ้งจางลง จึงรู้จิตที่ทรงตัวเป็นปกติ.

ได้รับคำอธิบายว่า นั่นคือ ความว่างจากตัวตน เป็นญาณความแจ้ง ต้องเอาความรู้นั่นมาใช้ให้สม่ำเสมอ รู้ว่างจากตัวตนให้มาก ๆ ทำอะไรก็ว่าง กินก็ว่าง เดินก็ว่าง ฯลฯ แล้วต่อไปจะได้ความแจ้งเป็นลำดับ ที่สงสัยว่า "จะทำอย่างไรกันนั้น" เป็นสังขารตัวปรุง, ต้องปล่อยทิ้งอย่าไปเชื่อ เป็นมายาที่หลอกให้ใจหันเหจนเสียทาง

๑๔ พ.ค. สงบอยู่ในถ้ำ เมื่อลืมตาขึ้นได้รู้ชัดถึงทุกข์ของก้อนหินที่อยู่โดยรอบคือผุเป็นตะปุ่มตะป่ำ ไม่เรียบเป็นปกติ ถ้าคนมีโรคมากอย่างก้อนหินนี้จะทุกข์เท่าภูเขาทีเดียว ทุกข์นี้ก็มาจากไม่คงทนนั่นเองและจะต้องเปลี่ยนต่อไปอีกเพราะไม่อยู่ในอำนาจของอะไรทั้งสิ้น.

ได้รับคำอธิบายว่า พยายามให้รู้ว่าง เปล่า ว่าง วางเฉยให้มากที่สุด อย่างอื่นยังไม่จำเป็น จะมากเกินไป จะทำให้ว่างพล่าไปหมด.

๑๕ พ.ค. อยู่กับความว่าง วางเฉย มีความคิดเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่ปรุงต่อบางทีเผลอ ปรุงต่อก็มี ต่อมาแข็งใจวางเฉยไว้ความคิดเกิดเหมือนปลาผุด จุ๊บจิ๊บไปหมด จึงดูความเกิด–ดับของสังขารนั้น.

ตอนเย็น เดินอยู่ด้วยความว่าง เห็นลูกแมวเล่นกัน หยุดดู เห็นเป็นน่ารักก็หัวเราะชอบใจ ขณะนั้นสงสัยว่าจะเป็นโมหะ ถามได้รับตอบว่า ถูกแล้ว เพราะเห็นผิดความจริง เป็นอินทรีย์เศร้าหมองด้วย เมื่อใจเกิดชอบ ไม่ชอบกลัว เกลียด ฯลฯ การพูดโพล่ง ๆ ตามเคยชินก็เป็นโมหะ ฉนั้นจึงควรรู้ตัวก่อนทำ ก่อนพูด คือรู้ว่าจะทำจะพูด อะไรก่อนเสมอไป

๑๖ พ.ค. สงบ พบความว่างและวางเฉย นานเข้าเริ่มมีสังขารปรุงเนื่องจากเขียนจดหมายไว้ เมื่อรู้ตัวพยายามไม่ปรุงต่อ วางเฉยให้หนักขึ้นรู้สึกว่า สังขารเหล่านั้นเข้ามาปะปนจิตไม่ได้ อยู่กันคนละพวก บางครั้งรู้ได้ชัดเจนว่าตัวจิตลอยอยู่เหนือพวกสังขารแล้วก็ห่างกันออกไป.

๑๗ พ.ค. สงบ รู้สึกว่า ใจดิ้นรน ตรวจดูพบว่า จะต้องการอะไรสักอย่างหนึ่ง เพราะดูเหมือนว่าไม่ได้อะไร ไม่เห็นอะไร ต้องสอนตัวว่า จะรู้เห็นอะไรไปทำไม รู้เห็นแล้วก็ดับหมด ใจยอมเชื่อนิด ๆ เมื่อเลิกแล้วจับได้ว่า มีตัวตนต้องการอะไรนะซิ จึงวุ่นนัก ต้องถอนตัวตนออกเสีย

เย็นได้รับคำอธิบายว่า ถูกแล้ว

๑๘ พ.ค. วิชชาได้บังเกิดขึ้นแล้ว จึงจะรู้ว่าไม่มีตัวตน ผู้คนที่ไหน มีแต่ธรรมชาติล้วน ๆ ซึ่งทยอยส่งกันมาแต่เหตุ แต่เมื่ออวิชชายังอยู่ก็เห็นเป็นตัวตนด้วยความยึดถือ จึงวุ่นวายไป เมื่อจะแก้ต้องหันเข้ารู้ของเดิม หรือจิตเดิมแท้ ก่อนแต่อวิชชาปรุง (คือความว่างไม่มีตัว) จึงจะพบธรรมชาติล้วน ๆ

วันนี้ สงบ ดูทุกข์ภายในที่เกิดขึ้นและทุกข์ภายนอกมีมาอีก เช่น ยุงมาตอมมีไม่ชอบ รู้ว่าเป็นไฟกิเลสต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน ไม่ใส่ใจ แต่ยอมไม่สนิท

๑๙ พ.ค. วันนี้ เอาชนะยุงและแมลงวันได้คือไม่หยุกหยิกตามมัน มีแพ้ครั้งหนึ่ง เมื่อจิตสงบแล้ว ดูความเกิด–ดับที่เป็นเอง เห็นสภาวธรรมเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัย ต่อมามีสังขารปรุง ใจรู้ไม่ทันมีโศก หมองใจ เนื่องจากฝันถึงคนและสถานที่ที่จากมา จะใช้เหตุผลแก้ไขอย่างไรไม่เกิดผล ต้องสงบจนพบความว่างแล้ววางเฉย ทับลงอยู่กับความว่างนั้น ความเศร้าจึงหายไป พอเผลอตัวปรุงต่อนิดเดียว ใจจะเศร้าอีก ต้องเข้าหาความว่างไว้เสมอ

๒๐ พ.ค. เวลาหลับ มีรู้ตัวข้างใน ดูคล้ายกับไม่หลับ รู้ว่าเป็นอาการที่สติติดต่อ

๒๑ พ.ค. สิ่งทั้งปวงเป็นของว่างเปล่าอยู่ตามธรรมดา ไม่เคยมีใครได้อะไรไว้ และไม่เคยมีใครเสียอะไรไปทุกสิ่ง คงเกิด—ดับอยู่ตามสภาวะอย่างนั้นเอง

๒๒ พ.ค. ใจว่างสนิท แล้วดูความเกิด—ดับของนามธรรม.

๒๓ พ.ค. ดูสภาวธรรมเกิดดับตอนหนึ่งเห็นชัดว่า ความเกิดขึ้นนี้เป็นธรรมชาติล้วน ๆ ไม่มีใครจัดแจง แล้วก็ดับไปเอง.

๒๔ พ.ค. ตอนหนึ่งพบอาการสังขารเริ่มปรุง จับได้ทันที ว่าเกิดเองในขณะนั้นเป็นเรื่องที่เคยหลงปรุง หลงเชื่อมาแล้ว มันปรุงให้รักให้ชังไว้แต่หนหลัง ในขณะนี้ใจเห็นเป็นเรื่องหลอก ๆ ไม่จริงจังอะไร ความรู้สึกจึงค่อย ๆ คลายเกลียวออกจนเห็นว่า เรื่องนั้นเป็นธรรมดานี่เอง เมื่อไม่รู้ไปหลงยึดไว้เป็นก่ายกอง

๒๕ พ.ค. พบจิตเงียบว่าง วางเฉยอยู่ส่วนหนึ่ง ว่าเป็นสภาวธรรมที่เป็นเอง ต่อมาอาการเหล่านั้นเริ่มเปลี่ยนไป จึงดูอาการเกิด—ดับ ที่เป็นเองนั้น,

๒๖ พ.ค. สงบ เห็นหน้าตัวเองชัดเจน รู้ว่าแก่ไปตามสภาพ กำหนดรู้เกิด—ดับตามไปจนภาพนั้นจางหาย ต่อมาคิดพิจารณาได้ความรู้กว้าง ๆ ว่า "สิ่งทั้งปวงเป็นมายาล้วน ๆ เคว้งคว้างอยู่ตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตนจริงจังตรงไหน กายก็ดีใจก็ดี ความรู้ความคิดก็ดีล้วนเป็นมายาทั้งสิ้น **"มายาคือไม่มีอยู่จริง"** นั่นเอง ไม่มีบุคคลตัวตนที่ควรแก่การยึดถือตรงไหนเลย ตัวเราเป็นเหมือนปรมาณูนิดเดียว ซึ่งแล้วก็สลายไปหมด

๒๗ พ.ค. พบอาการทุกข์ ทำความรู้ว่า ทุกข์นี้ไม่ใช่ของเรา, ไม่เป็นเรา เป็นทุกข์ของขันธ์ล้วน ๆ แล้วอยู่กับความว่าง เมื่อแยกออกอย่างนี้รู้สึกว่าทุกข์อยู่ห่าง ๆ คงทราบว่าปวดที่ขา แต่ใจไม่ค่อยพัวพันด้วย หรือจะเป็นเพราะทุกข์ยังน้อยอยู่

รู้สึกว่า ใจปัดอะไรทิ้งให้มากขึ้น พบอะไรวุ่น ๆ ตลอดจนฝันถึงบ้าน, ถึงคนที่ชอบพอ ใจก็ปัดทิ้ง พบความเย็นและเห็นโทษของความไม่สงบ

๒๘ พ.ค. ตัวจิตเงียบมาก เวทนามีห่าง ๆ พอมีสัญญา สังขารโผล่ขึ้น จับได้ก็ดับไป ได้รวบรวมความว่างเหล่านี้เข้าหาความว่างไม่มีอะไร คือ

๑. ว่างอย่างไม่มีจุดหมาย

๒. ว่างจากความหมาย

๓. ว่างจากบุคคลที่เข้าไปหมาย อยู่ได้นานจนขยายวงกว้างมากขึ้น

๒๙ พ.ค. รู้ว่าอยู่กับความว่าง มีสังขารปรุงขึ้นบ้าง รู้ตัวก็หยุด ต่อมารู้ว่าอยู่กับว่างก็จริง มีแต่จุดเกาะ ต้องแก้จนหายเกาะ เมื่อหลุดออกได้แล้วจึงว่างจริง ผิดกับที่ไปเกาะอยู่

๓๐ พ.ค. เมื่อสงบแล้ว ดูความเกิด–ดับของเวทนา ครั้งแรกความรู้ไม่ทัน พอทุกข์เกิดมีขยับจะเปลี่ยนท่า แล้วแข็งใจไม่เปลี่ยน วางเฉยทับลง เป็นดังนี้หลายครั้ง ดูความเปลี่ยนไปของเวทนาตามลำดับ นานเข้ามือชาจนไม่รู้สึก ดูเหมือนไม่มีมือ ไม่มีขา ในที่สุดไปรู้เวทนาว่า ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนเป็นไปตามเรื่อง ไม่อยู่ในอำนาจขอร้องของใครเลย

๓๑ พ.ค. วันนี้วันวิสาขบูชา ตั้งใจจะบูชาด้วยปฏิบัติบูชา คือให้จิตใจว่างทั้งภายในภายนอก ความรู้จริงอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ตลอดวันตลอดคืน แทนการอยู่ตลอดสว่างในโบสถ์เหมือนเคยมา (ไม่สำเร็จอย่างที่เคย)

สงบอยู่กับความว่างเป็นส่วนมากดูสัญญา สังขาร เกิดดับตามธรรมดา ส่วนเวทนานั้นต้องทำความรู้ให้ทันกัน คือรู้ดับตามลงไป ทุกขเวทนาจึงอยู่ห่าง ๆ

พวกสัญญาติดใจ[๑] นี่แรงมาก ตอนบ่ายกำลังอ่านหนังสืออนัตตาของพระ-พุทธเจ้า สัญญาเดินเล่นช้า ๆ ที่อยู่ที่เดิม โผล่แว่บมา ต้องทำความรู้ขึ้นจึงดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะติดใจ รับความสุขความเพลิดเพลินในขณะเดินเล่นแล้วไม่รู้ตัวว่าถูกใจพอใจไว้ในขณะนั้นจึงมาเป็นสัญญาแน่นหนานัก

---

๑. สัญญาติดใจ หมายถึง สัญญาที่เกิดจากความชอบ หรือไม่ชอบที่ติดใจแรง ๆ และไม่ใคร่หาย ละแล้วกลับมาอีก

๑ มิ.ย สงบ จิตรู้ว่างเป็นเวลานาน จนจิตกล้าแข็งสามารถขยายความว่างให้กว้างขวางขึ้นได้ บางคราวมีอาการขันธ์[๒] ผ่านมาโดยไม่ต้องทำอะไรเพียงแต่หันความว่างเข้าไปหาอาการนั้น ๆ ก็ดับไป "ความว่างขณะนี้เท่ากับจิต" ซึ่งมีความคมเหมือนแสงกระจกเงาต้องแดดส่องไปทางไหน ที่นั่นต้องว่างไปหมดมีปรุงให้บันทึกพอกลับมาสงบเลยไม่ติดต่อกัน พยายามรู้ความว่างเท่าไรก็รู้แต่เบา ๆ

ตอนเย็นได้รับอธิบายว่า "ให้อยู่กับความว่างให้นานที่สุด อย่าหลงเชื่อสังขารปรุง ความรู้เกิดเป็นอย่าง ๆ ไป จะให้ติดต่อกันไม่ได้ นอกจากเป็นเอง ความรู้ดับไปแล้ว เกิดใหม่ย่อมไม่เหมือนกัน"

ตอนกลางคืน จับตัวมายาได้ชัดใจว่า "พวกสังขารปรุงนี้เองเป็นตัวมายา" ฝันเห็นตุ๊กตาฝรั่งแสดงละครอย่างสวยงามมีฉากเป็นภาพที่น่าดู ติดใจ เมื่อจ้องดูเข้าจริง ๆ ภาพนั้นหายไป มีความว่างอยู่แทนที่ รู้ตัวตื่น เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่า "นี่สังขารปรุงเป็นมายาทั้งนั้น แสดงละครก็มายา มีอยู่ให้เห็นก็มายา, แล้วดับให้เห็นว่างต่อหน้าต่อตา." เมื่อรู้ชัดใจเช่นนี้ มองไปทางใดก็รู้เท่าทันสังขารว่า เป็นพวกมายาทั้งสิ้น แล้วกลับมาดูตัวเองที่นอนอยู่ก็เช่นเดียวกัน เมื่อรู้ว่าสิ่งใดที่เป็นมายาแล้ว สิ่งนั้นทนอยู่ไม่ได้กลายเป็นความว่างไปสิ้น จึงเป็นความไม่มีอะไร คงเหลือแต่ความเบาสบายว่างโปร่ง เลิกสนใจกับสังขาร คงรักษาแต่ความว่างไว้.

๒ มิ.ย. ดูความเกิด–ดับของนามรูปที่เป็นเอง บางความมีเผลอจะปรุงต่อรู้ตัวก็หยุด

๓ มิ.ย. กายก็ตาม ใจก็ตาม เป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง ๆ ซึ่งเมื่อเราเข้าใจดีแล้ว **จะเห็นเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้** นอกจากธรรมชาติที่ส่งทอย ๆ กัน และอาศัยกันอยู่เท่านั้น เมื่อพบความจริงอันนี้แล้ว ก็จะรู้สึกว่า "**ตัวเราไม่มี**" ตัวเรา

---

๒. อาการขันธ์คืออาการของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทรงตัวอยู่ในลักษณะแปรปรวนตั้งอยู่ไม่ได้ และดับไป

เป็นเพียงคำสมมุติ เป็นเพียงสรรพนามแทนชื่อผู้พูด เพราะกลุ่มธรรมชาตินี้มันพูดได้ และทำอะไรได้ ด้วยอำนาจที่มันเป็นธรรมชาติชั้นประณีตกว่าสิ่งอื่น ๆ (จาก น.ส.พ. พุทธศาสนา)

อยู่กับความว่าง มีปรุงไปบ้างตอนหนึ่งจับได้ว่าที่ใจออกไปปรุงอะไรนั้น เพราะมีตัวเป็นเหตุ มันออกไปปรุงเพื่อตัวหรือเพื่ออย่างใดอย่างหนึ่งให้แก่ตัวแท้ ๆ

ได้รับอธิบายว่า "ที่ปรุงให้แก่ตัวนั้นเป็นอุปาทาน เพราะบางทีเราปรุงเฉย ๆ เพื่อธุระการงานกลาง ๆ หรือเพื่อประโยชน์ภายนอกก็มี"

๔ มิ.ย. ถูกสังขารกวนอยู่เรื่อย ๆ บางตอนเกือบเป็นโทษ[๑] กับความคิดของตนเอง ต่อมารู้ทันว่า พวกนี้มายาทั้งสิ้น พอรู้อย่างนี้ แล้ววางเฉย ลงมือะไรก็ดูห่าง ๆ ไป

๕ มิ.ย. ๑	การเคลื่อนไหวของสิ่งไม่มีจิต หรือเจตนาเรียกว่า	กิริยาให้ผล ปฏิกิริยา
๒.	การเคลื่อนไหวของสิ่งมีจิต หรือเจตนา เรียกว่า	กรรมให้ผล วิบาก

สงบมีหวังคอยอะไรอยู่ลึก ๆ รู้ว่าเป็นพวกสังขารพยายามไม่ใส่ใจ มีสัญญาขึ้นว่า เรามาอยู่ที่นี่ครบเดือนแล้วลืมตัวปรุงต่อถึงว่า วันที่ ๕ มาจากที่เดิม คิดถึงคนและที่เดิมจนเป็นโทษ รู้ตัวพยายามแก้อยู่นาน หลายวิธีจนหาย เมื่อจิตว่างแล้วจึงเลิก

กลุ่มหรือดวงชีวิตนี้ คือกลุ่มแห่งความอยาก ความทำตามที่อยาก และความเสวยผลที่ทำได้ตามที่อยาก อันจะเป็นเหตุให้อยากอีก ของทั้ง ๓ อย่างนี้ยังจับกลุ่มกันอยู่เพียงใด ไฟคือชีวิตก็ลุกโพลงและหมุนตัวเรื่อยไปเพียงนั้น (จาก น.ส.พ. พุทธศาสนา)

---

๑. หมายถึงกิเลส เช่น ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

๖ มิ.ย. พบความว่างสนิท จิตว่างจากความปรุงแต่งทั้งหมด รู้ว่า "เมื่อว่างอยู่เช่นนี้ ความอยากก็ไม่มี เมื่อความอยากไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี" ขณะนั้นรู้สึกเหมือนใครกระซิบว่า "องค์ไหนดีก็ด่าเข้าซิ คล้ายเด็กยุกัน" ความกระซิบเช่นนี้มิได้เคยชินมาก่อน ทั้งนี้มิได้คิดในปัจจุบันนั้นด้วย เมื่อจับได้ถนัดรู้ว่าเป็นเรื่องของสังขารก็ไม่ใส่ใจ

เลิกสงบแล้วมาทบทวนดู จับตัวสังขารที่เป็นมายาได้ชัดเจนรู้สึกขัน "สังขารนี่ช่างเล่นตลกจริง"

๗ มิ.ย. วันนี้ฝึกอินทรีย์สังวรอย่างละเอียดในบางอย่าง เช่นการมองด้วยความจำเป็น รู้ว่า การมองไกล รักษาอินทรีย์ทางตาได้ยาก ฝึกอิริยาบถใช้มือในอาการต่าง ๆ โดยไม่ให้จิตหลุดไปจากการทรงตัวปกติ

จับได้ว่า "ความสำคัญอยู่ที่ต้องมีสติแนบแน่นก่อนเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ มีสติก่อนทำ ก่อนพูด ไม่ใช่ทำเรื่อย ๆ หรือทำด้วยความเคยชิน เมื่อจิตไม่เป็นปกติต้องหยุด ต่อเป็นปกติแล้ว จึงทำสิ่งนั้นต่อไป"

๘ มิ.ย. สงบ พบอาการทุกข์แรงกล้า แต่ตั้งใจจะเอาชนะทุกข์ให้ได้ จึงทรงตัวจิตไว้มั่น ทุกข์แรงขึ้นจนขาชาไปหมด ทำความรู้อยู่ที่จิตแห่งเดียว รู้สึกว่า "จิตถอยห่างทุกข์ออกมา" แต่ทุกข์ก็แรงไม่เบาลง แต่อยู่คนละส่วนกับจิตมีคล้าย ๆ บอกว่า "เขยิบหน่อยเปลี่ยนท่าเถอะ จะได้หายปวด" ในทันทีนั้นจับได้ว่า เป็นตัวความอยาก, เลยตัดสินใจว่าจะแก้อยาก ละความอยากให้ได้ ไม่ยอมเปลี่ยน อยู่มาอีกนานโดยไม่ได้ใส่ใจต่อทุกข์นั้น เมื่อหายปวด จึงเปลี่ยนท่า โดยไม่ได้รับความพอใจเหมือนที่แล้วมา มีแต่รู้สึกว่า "ชนะได้"

๙ มิ.ย. "ผู้ที่สูงสุดในทางโลกิยะแล้ว หมดทางไป นอกจากจะเข้าถึงโลกุตตระเท่านั้น"

วันนี้อ่านขยายความและตอบถามภูเขาแห่งวิถีพุทธธรรม ได้แง่คิดใน "ความดับสนิทของโลกและทุกข์" หลายข้อ

๑๑ มิ.ย. ตอนกลางคืนได้ความรู้สึกประหลาด เห็นจะเป็นเพราะในระยะนั้นฝึกอินทรีย์อย่างละเอียด คือรู้อยู่ที่จิตตลอดเวลา นอกจากหลุดไปเอง ตามธรรมดาพอรู้ตัวตื่นก็ให้รู้จิตทันที ความนี้พอรู้ตัวก็จะมารู้จิต แต่รู้สึกว่า จิตนั้นเบาและกำลังลอยแยกออกจากร่างนี้ไปตกลง "ร่าง" อยู่ส่วนหนึ่ง "จิต" รู้อยู่ส่วนหนึ่ง จึงรู้ที่จิตแน่นเข้า จิตจึงกลับมาที่เดิม

ได้รับคำอธิบายว่า ที่รู้ กาย กับ จิต แยกกันได้นั้นเป็นญาณความรู้แจ้ง ถ้าปล่อยให้รู้เองต่อไปตามเรื่องจะเกิดความแจ้งด้านในอีกต่อหนึ่ง ที่มาเกาะรู้จิตยังหยาบ

การรู้สึกพ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดต้องมีในชีวิตนี้ ไม่ใช่ชีวิตหน้า ถ้าในชีวิตนี้ ยังรู้สึกว่ามีความทุกข์อะไรเหลืออยู่ในใจ แม้จะไปเกิดที่ไหนในสวรรค์หรือพรหมโลกก็ตาม ก็ต้องมีทุกข์ในชาตินั้นอีก ความพ้นทุกข์ต้องมีก่อนตาย ไม่ใช่หลังจากตายแล้ว

๑๒ มิ.ย. จิตทรงตัวเป็นปกติ จนอารมณ์ละเอียดเข้า ไม่มีสัญญาสังขารในขณะนั้นเข้าไปรู้ตัวจิตลึกวิบ ๆ สงสัยว่าจะเป็นอาการเกิดดับของจิต ต่อมาพักหนึ่งรู้นั้นจางลงมีสังขารปรุง เมื่อรู้ตัวเลิกปรุงกลับไปดูจิต. ไม่พบ

ได้รับคำอธิบายว่า วิบ ๆ นั้นเป็นอาการของจิต (ที่เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ทุกขณะ) ที่ยังเนื่องด้วยกายอยู่ ยังไม่ใช่ตัวจิตแท้.

๑๓ มิ.ย. ขึ้นถ้ำแต่เช้า นำอาหารเพลไปด้วย ได้ความรู้ว่า

จิตเดิมแท้นั้น คือ จิตเดิม ก่อนแต่จะถูกอะไรปรุง แต่ถ้าถูกอะไรปรุงแล้วจะกลับรู้จิตเดิมแท้ได้อีกก็คือ ปล่อยวางสิ่งที่มาปรุงจิตนั้นเสีย และจิตก็ไม่ปรุงอะไรด้วย เหลือแต่รู้ว่า ไม่มีอะไร โปร่งว่าง ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรเลย นี่แหละหน้าจิตเดิมแท้ละ

๑๔ มิ.ย. หมู่นี้เห็นโปร่งว่างเปล่าทั้งข้างในข้างนอกมากขึ้น เห็นอะไรก็เป็นของปรุงกันไป ปรุงกันมา เหลว ๆ ทั้งนั้น. ของจริงนั้นไม่มีอะไรเลย. มีแต่สิ่งที่คนและธรรมชาติปรุงขึ้น แล้วก็หลงยึดเอาเป็นของตน ออกรับ ออกรัก ออกโกรธ ตัดพ้อต่อว่ากับของหลง ๆ เหลว ๆ ทั้งนั้น น่าอนาถใจ !

คำชมนั้นเป็นยาพิษอย่างร้ายแรง ท่านผู้รู้จึงไม่นิยมให้ใครกินยาพิษ. แต่ผู้ไม่รู้นั้นช่างอยากกินยาพิษเสียจริง ๆ ครั้นเขาไม่ให้ก็เสียใจ. และตัวเขาก็ชอบเอายาพิษใส่ให้ผู้อื่นด้วย

๑๕ มิ.ย. จัดแจงเครื่องนอน ขึ้นนอนถ้ำ และตั้งใจว่า ถ้าไม่มีเหตุการณ์จำเป็น จะอยู่ถ้ำเรื่อย ๆ ไป

อารมณ์ละเอียดและอ่อนโยน. มีสังขารมาปรุงทำให้เปลี่ยนไปบ้าง. ตอนกลางคืน ได้อยู่อย่างเป็นกันเองกับความไม่มีอะไร. ที่ว่าไม่มีอะไรนั้น หมายถึงของต่าง ๆ มีอยู่ก็รู้ว่า "มีอยู่" แต่ความรู้ข้างใน "ปฏิเสธสิ่งเหล่านั้นหมดเกลี้ยง" ไม่ว่าจะมีอะไรผ่านมาสักกี่หมื่นกี่แสน ก็เห็นไม่มีอะไรในของนั้น. รู้ชัดใจโดยไม่ต้องไปจัดแจงแม้แต่น้อย ความรู้นั้นย้อนกลับไปรู้ว่า ไม่ต้องไปตั้งต้นที่เกิดดับ ก็รู้กันเองอยู่ในตัวว่า "ของทุกสิ่งนั้นว่างเปล่า ไม่มีอะไร"

ในขณะนั้นปวดท้อง, เสียดท้อง, คลื่นไส้, เพราะท้องเสียอยู่แล้ว คราวนี้หันมาดูทุกข์ ก็รู้ว่าไม่มีอะไรอีก. รู้ว่าทุกข์นั้นเกิดขึ้นชั่วคราว เหมือนคนเขาติดตลาดนัด คนเอาของมาขายต่าง ๆ ชนิด เหมือนความทุกข์ที่เป็นอยู่ขณะนี้หลายอย่าง ท้องลั่นโครกคราก จ็อกแจ๊กเหมือนเสียงเอ็ดอึงในเวลาซื้อขาย แต่เมื่อซื้อหมด ขายหมดแล้วก็จะเลิกเงียบหายไป ไม่มีอะไร เช่นเดียวกับทุกข์นี้ซึ่งจะต้องดับไปในที่สุด ไม่มีอะไรฉะนั้นความรู้ชัดอันนี้ทำให้ดูทุกข์ไปเรื่อย ๆ ใจเงียบไม่พัวพัน คงรู้แต่ทุกข์ ส่วนใจไม่ต้องทนทุกข์

๑๖ มิ.ย. อารมณ์ละเอียด เบา จนไม่รู้จิตทรงตัวหรือไม่ แต่เมื่อตรวจดูก็พบจิตปกติ เกิด–ดับก็ไม่ได้ใส่ใจคงอยู่เป็นกลาง ๆ เบา ๆ มีอารมณ์น้อยที่สุด

กลางคืนได้ความรู้ชัดในเรื่องกายนี้ว่า เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว แล้วก็ต้องทิ้ง เป็นของเปื่อยเน่า จึงควรเรียกกายนี้ว่า "กายเปื่อยเน่า" เรานอนด้วยกายเปื่อยเน่า นั่งด้วยกายเปื่อยเน่า ยืนเดินด้วยกายเปื่อยเน่า แล้วก็หลงรักยึดถือจริงจังเท่านี้ยังไม่พอ ไปหลงรักกายเปื่อยเน่าของผู้อื่นอีก ช่างเป็นความโง่เขลาเสียจริง ๆ

เห็นชัดในความหลงว่าไปนิยมยินดี ตบแต่งกายเปื่อยเน่านี้จะให้ดี ให้สวยงาม ฯลฯ และถูกสังขารปรุงเพิ่มเติมอยู่เรื่อย ๆ จึงไม่พ้นทุกข์ไปได้

๑๗ มิ.ย. พิจารณา "กาย" ตามความรู้ในวันก่อน

๑๘ มิ.ย. ได้รับคำอธิบายในวันที่ ๑๖ ว่า คงอยู่กับความเป็นกลาง ๆ ว่าง ๆ นั้นได้ เพราะเป็นความวางเฉยไม่ยึดถือ รู้อะไรก็สักแต่ว่ารู้ เป็นลักษณะจิตที่ฝึกได้ถูกต้อง การรู้ชัดว่า "การเปื่อยเน่า จนใจหน่าย" เช่นนั้น เป็นกายานุปัสสนาเต็มที่ เป็นญาณความแจ้งเป็นหน้ามรรคที่จะละกิเลส ต่อไปก็จะแจ้งในนามธรรมอีก เป็นอันว่าได้ละเลิก ถ่ายถอดกันเรื่อยไป

วันนี้ อารมณ์ละเอียด เบา รู้ว่าอยู่กับความเป็นกลางอย่างแจ่มใส คล้ายกับเตรียมพร้อมที่จะรับความรู้อยู่เสมอ

"ทุกข์ก็คือ ความเปลี่ยนแปลงความทนอยู่ไม่ได้ มันเวียนว่อนอยู่ในทุก ๆ สังขาร ฉนั้นอย่าไปกลัวทุกข์มันเป็นของธรรดา ถึงกลัวก็หนีไม่พ้น"

กลางคืนฝันว่า หาบ้านไม่พบ คนรู้จักไม่ต้อนรับ มีความขุ่นข้อง ลำบากกังวลใจ ในเวลานั้นไม่มีธรรมอะไรเป็นเครื่องช่วยเลย มีความขัดข้องอยู่ลึก ๆ

ตื่นขึ้นพิจารณาดู เข้าใจว่าเป็นอนุสัย ซึ่งทั้งมีราคาอนุสัย ปฏิฆานุสัยและอวิชชานุสัย

๑๙ มิ.ย. สงบ พบอารมณ์ละเอียดรู้ตัวจิตแนบแน่น เบา จนสามารถเลื่อนที่ไปมา ได้น้อมใจไปสู่ความดับไม่มีเหลือได้พบแดนว่างขึ้น ความรู้ขณะนี้เป็นสองฟาก ฟากหนึ่งทางตัวเราอยู่ มีอะไร ๆ มากมาย ฟากหนึ่งเป็นแดนว่าง ว่างจริง ๆ เมื่อมีอะไรผ่านเข้าในแดนนั้นก็ดับหมด กลายเป็นความว่าง ดูความว่างและความเข้าไปดับหมดของสิ่งทั้งหลาย อยู่เป็นนาน

ในที่สุดรู้สึกว่า ตัวเรานั่งดูอยู่และทำไมตัวเราจึงไม่เข้าไปในแดนนั้น จึงพยายามผลักไสตัวเอง แต่ก็เข้าไปไม่ได้เป็นเพียงนั่งดูอยู่เท่านั้น รู้สึกว่าถ้าเข้าไปในแดนว่างพ้นแดนยุ่ง ๆ ทางนี้ จะเป็นสุขไม่น้อย

เมื่อเลิกสงบแล้ว รู้สึกว่า "คนที่จะก้าวพ้นความทุกข์นี้ช่างอยากจริง ๆ" ต้องเพียรแล้วเพียรเล่า แต่อย่างไรก็ไม่ถอยหลัง

ได้รับคำอธิบายว่า **ติดตรงไหนให้ปล่อยตรงนั้น** ติดที่ยังมีตัวเราให้ปล่อยตัวเรา **มีผู้ดูผู้รู้ให้ปล่อยผู้ดูผู้รู้** ตรงที่เห็นเป็นสองฟากนั้น อยู่ตรงหน้ามรรคแล้ว ยังแต่จะละตัวเราอีกครั้ง เมื่อไม่มีตัวเราจึงจะเข้าแดนโน้นได้ ถ้าพูดตามแบบก็เหมือนจะก้าวข้ามโคตรภู แต่ยังไม่ได้ก้าว เพราะยังมี "ตัวเรา" ยังอยู่ฝั่งโลกิยะ ถ้าละตัวได้ก็ตัดสังโยชน์ขาดที่ตรงนี้ ก้าวเข้าสู่กระแส ให้พยายามต่อไป กำลังกล้าขึ้นก็ละได้เอง **"ปล่อยตัวเองแล้วจะก้าวล่วงแดนเองไม่ต้องตั้งใจก้าว"**

๒๐ มิ.ย. ที่ยังมีตัวเราเป็นผู้ดูนั้นเพราะวิราคะธรรมยังไม่บังเกิด วิราคะเป็นเหตุของวิมุจจิ เพราะสิ้นราคะย่อมหลุดพ้นและวิราคะธรรมเป็นยอดแห่งธรรมทั้งปวง

วันนี้ฝนตกแล้วตกอีก ตกหนักบ้างเบาบ้าง, มีเค้าก็ตก, ไม่มีเค้าก็ตก, เกิดความรู้สึกขึ้นว่า "เราต้องรีบทำความเพียรไม่เลือกกาลเวลาเหมือนฝนตกฉะนี้"

เมื่อฝนตกอยู่เรื่อย ๆ ไม่ช้าน้ำคลองและแม่น้ำคงจะเอ่อขึ้นจนเรือจ้างเดินได้ตลอดถึงห้วยฉันได ถ้าทำความเพียรตลอดทั้งกลางวันกลางคืน ความรู้ของเราคงจะเอ่อเต็มรอบ แล้วสลัดตัวเองพ้นจากตัวเราผู้ดูเสียทีฉันนั้น

๒๑ มิ.ย. ตัดสินใจไม่คิดถึงคนอื่นอีก นอกจากคิดถึงตัว ช่วยตัวเท่านั้น

ระวังใจไม่ให้โลภ โกรธ หลง ไม่ยินดี ยินร้ายเป็นพอ

ได้ความรู้สึกว่าใจคนนี่มันแปลกมันมีตัณหาไปเที่ยวจูงอะไรมาให้แก่ตัว แม้ทำความรู้ว่าไม่ต้องการอะไร มันก็ยังคิดร่ำไป แม้ที่สุดก็เอาของของตัวมาให้แก่ตัวเอง จะให้ทำนั่น ทำนี่ อย่างโน้นอย่างนี้ พอจับหน้ามันได้ รู้สึกแปลกจริง ๆ แต่ก่อนรู้ไม่ทัน เชื่อมันทุกที่รู้ไม่ทันจึงเป็นทาสตัณหาร่ำไป

ต้องเอาชนะมันให้ได้ ไม่ยอมตาม, จะเก็บตัวอยู่อย่างนี้, หลับหูหลับตาโง่เง่าอยู่อย่างนี้ จนกว่าชนะมัน

๒๒ มิ.ย. วันนี้วันพระ ได้รับความรู้ย่อ ๆ คือ "เวลาที่เหลืออยู่ต่อไปนี้เป็น

เวลาสำหรับ **แก้ตัว** ในความโง่ หลงยึดถือ งมงายมาแล้วเท่านั้น"

ยังสงสัยว่า เวลาแก้ตัวของเราจะพอให้แก้ตัวหลุดหรือไม่ ต้องไม่นอนใจ สำคัญผิด เหลวไหลอยู่เหมือนเช่นเดิม **ต้องเพียรทั้งกลางวันกลางคืน!**

"จะอุทิศชีวิตของเราปฏิบัติธรรม ตามแนวที่ถูกตรงนี้จนกว่าจะมั่นใจในความปลอดภัยจึงจะเปลี่ยนชีวิตไปที่อื่น"

หมู่นี้มักเห็นแต่ความผิด ของผู้อื่นต้องเตือนตัวไว้

ตอนเย็น ได้รับคำอธิบายให้คอยจับโทษตัวเอง โดยการตรวจตามกรรมบถ ๑๐ อุปกิเลส ๑๖ และนิวรณ์ ๕

๒๓ มิ.ย. "ไม่รู้ที่จิตโดยตรง แต่มารู้ลมหายใจ เสียปกติหรือไม่?"

ได้รับคำอธิบายว่า "ไม่เสีย เพราะที่รู้ นั้นเป็นจิต ลมหายใจเป็นกาย จึงเท่ากับรู้กายรู้จิต

ในที่บางแห่ง พระอรหันต์ถูกเปรียบไว้ด้วยนอแรด คือเป็นของ โดดเดี่ยว ไม่มีอะไรเกี่ยวเกาะได้ เป็นผู้อิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้การจ้างหรือสินน้ำใจของผู้ใด ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของใครไม่ติดสถานที่ ไม่ติดบุคคล ไม่ติดรสอาหาร และที่สำคัญที่สุดก็คือ ไม่ติดตัวเอง

เกิดความรู้สึกว่า "จะมีใครใช้ให้ทำงานยากแสนยาก ที่สมมุติว่าฝนทั่งจนเป็นเข็ม เราเต็มใจทำตามทันที แม้ ๒–๓ ทั่งก็จะฝนให้สำเร็จ แต่งานพ้นทุกข์นั้นช่างสุดประมาณ สุดหมาย แม้กระนั้นก็ไม่หมดเพียร"

"จะไม่ยอมมองข้างนอก คือผู้อื่น จะมองด้านใน ภายในตัวเองเท่านั้น"

๒๔ มิ.ย. ได้รับคำอธิบายว่า เมื่ออารมณ์ละเอียดแล้ว ให้ตั้งความรู้ไว้ข้างในให้รู้ความว่างของจิต ซึ่งเป็นตัวประธาน เมื่อมีอะไรผ่านมา เช่นสัญญา ฯลฯ ก็ปล่อยกันที่ตรงนั้น เมื่อชำนาญเข้า **จงปล่อยความว่างของจิต** จะพบความว่างบริสุทธิ์ชั้นในอีก

สงบ เมื่อปกติแล้ว ส่งความรู้เข้าข้างใน อยู่กับความว่างรู้สึกว่า ความ

ว่างนั้นสว่างขึ้น และขยายตัวมากขึ้นจนอึดอัด ปล่อยวางเรื่อยมา

ต่อมารู้สึกเหมือนหน้าอกนี้แตกกระทุออก ทำให้เห็นความทนอยู่ไม่ได้ของสังขารชัด ขณะนี้จิตยิ่งสว่างขึ้นอีกเห็นแยกจากกายได้ชัดเจน จิตอยู่ส่วนหนึ่งกายอันไม่มีสาระอยู่ส่วนหนึ่ง

ต่อมารู้กายจางลง ส่วนจิตก็จางลงเป็นปกติ ได้ใคร่ครวญถึงความไม่คงทนต้องแตกสลาย ไม่มีแก่นสารที่เห็นวันนี้ชัดเจน

"สิ่งทั้งหลายหมุนเวียนและแตกดับ ฉะนั้นจึงไม่มีอะไรเป็นของของเราแม้แต่ตัวเราเอง"

๒๕ มิ.ย. ตอนเช้าเรียบร้อยดี สงบเงียบ

ตอนบ่าย พลุกพล่าน มีปรุงไปบ่อย ๆ จนเกือบเป็นโทษกับความคิด แต่เมื่อจับสังขาร มายาได้ ก็เบาไป

"เราจะเคลื่อนจากที่คุมขังไปสู่อิสรภาพ ฉะนั้นต้องสร้างความหลุดพ้น ให้แก่ตัวอย่างเข้มแข็ง อย่าอ่อนแอซิ !"

๒๖ มิ.ย. ได้ยอมรับ "ความดับ" ของเราและคนอื่น ๆ แต่ ๕ พ.ค. ๙๓ นั้นแล้ว ไม่มีสภาพอะไรคงเดิม จะต้องไม่หมกมุ่น พัวพัน

"ผู้ค้นหาทางรอดพ้น ต้องยอมเสียชีวิตของตนเพื่อธรรมะ"

บางคราวเงียบ บางคราวปรุงมากต้องเอาความดับมาตัดสิน

การที่เราจะพบธรรมชาติแท้ จงมองย้อนเข้าด้านใน แล้วจะพบสิ่งเร้นลับอันมีอยู่ในตัว สิ่งเร้นลับนี้มีมากมาย ได้แก่สัญญา สังขาร ฯลฯ อันปรุงแต่งจิตอยู่อย่างสับสนอลหม่านทุกขณะ จนเราไม่มีโอกาสพบธรรมชาติแท้ ถ้าเราค้นทางรอดพ้นจนฝึกหันแสงสว่างเข้าจับตัวเอง ทิ้งภายนอกหมดตลอดจนการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ซึ่งเราทำมาจนเคยตัว เมื่อไม่พบก็ปล่อยวางกันไม่ถูก คงสะสมหนาแน่นอยู่ตามเดิม ฉะนั้นควรระดมส่องแสงเข้าให้ตรงจิตเดิมแท้ตลอดเวลาเถิด ที่สุดแห่งทุกข์จะปรากฏขึ้นเอง

๒๗ มิ.ย. เช้ามืดได้ความรู้ใหม่ถึงความว่างของจิต รู้มาถึงกายว่า กายนี้

ก็ว่าง ๆ นอนอยู่ด้วยกายว่าง กายนี้ก็สักแต่ว่ากาย เมื่อลุกขึ้นเดิน ก็รู้ว่าเดินด้วยกายว่างอีก

ประหลาดที่ไม่ต้องไปทำความรู้ แต่รู้ขึ้นมาเอง รู้แล้วใจเบาวางเฉย เห มือนไม่มีอะไรในกายนี้เลย

ตอนบ่าย สงบ คิดถึงที่อยู่เดิมคิดถึงบ้านเดิม จนรู้สึกเศร้าเงียบเหงา ต้องสอนตัวว่าอยากจะเป็นมดไต่ปากขัน ไม่พ้นจากสังสารวัฏฏ์ก็ตามใจ ผู้ที่คุ้นต่อความ สุข ติดสุข รักสุขย่อมปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้โดยยาก ดังตัวอย่างใจเรานี้ต้องเอาเรื่องพระภิกษุทำความเพียรในวันนักขัตฤกษ์ ที่เคยฟังเทศน์มาสอนตัวความว่า

ภิกษุองค์หนึ่ง ออกบวชในวาระที่ใกล้จะได้ราชสมบัติอยู่แล้ว วันหนึ่งเป็นวันนักขัตฤกษ์ ท่านไปนั่งทำความเพียรอยู่ในป่า ได้ยินเสียงชายหญิงเล่นสนุกเฮฮาทำให้ท่านหงอยเหงาเศร้าใจ เสมือนหนึ่งท่านถูกทอดทิ้งอยู่เดียวดาย

ขณะนั้นเทวดาได้ไปบอกว่า "ความจริงท่านมิได้ถูกทอดทิ้งไว้เดียวดายดังที่ท่านเข้าใจ, แท้จริงนั้น คนทั้งหลายย่อมยินดีในการกระทำของท่าน เช่นเดียวกับสัตว์นรกย่อมบันเทิงยินดีต่อผู้ที่ไปบังเกิดในสวรรค์ ฉะนั้น"

๒๘ มิ.ย. เช้านี้จับความแปรปรวนของจิตได้ชัด บางคราวปรุงไปไม่ชอบแล้วก็เปลี่ยนมาชอบในของอย่างเดียวกันรู้ตัวต้องวางเฉยทันที ไม่เห็นมีอะไร มีแต่ยุ่ง ๆ เปลี่ยนไป เปลี่ยนมา

ตัวโง่ยังมีอยู่ ก็ยังยุ่งอย่างนี้ต้องเอาชนะมันให้ได้

ความจริงในโลกนี้มันไม่มีอะไรสิ่งที่มันมีขึ้นนั้น คือใจที่ไม่รู้เท่าทันเหตุการณ์ เช่นขณะนี้เราอยู่หน้าผาบนถ้ำ มองลงไปยังป่าไม้เบื้องล่าง หน้าเขาเห็นรุ้งกินน้ำฉายแสงมา ทำให้ต้นไม้บริเวณนั้นเกิดสีสลับต่าง ๆ สวยงามอย่างประหลาด มองดูนานจึงรู้ว่า ของเดิมไม่เป็นเช่นนี้ อาศัยเราอยู่ที่สูงจึงเห็นแสงรุ้งฉายจับต้นไม้บริเวณนั้น เกิดสีสลับเป็นตอน ๆ ตามวงโค้งอีกชั้นหนึ่ง ทั้งแสงและสีอันงามตาก็เป็นชั่วขณะ แล้วก็ค่อย ๆ จางหายไป ถ้าเราไปยึดถือโดยรู้ไม่เท่าว่าเป็นแสงกระท้อนของ ดวงอาทิตย์

ซึ่งเกิดในเวลาฝนตกปรอย ๆ ไปชอบเข้า อยากให้เป็นอีก หรือคิดว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดีวิเศษ เราจะกลุ้มใจแย่

ความรู้เท่าทันสังขารมายา อันเป็นของเกิด ๆ ดับ ๆ ชั่วคราวนั้นทำให้มนุษย์เราห่างพ้นความทุกข์ได้ดังนี้

๒๙ มิ.ย. วันนี้วันพระ ฟังคำอธิบายได้ประโยชน์ คือ ความรู้ถูก เมื่อรู้ขึ้นแล้วมีความไม่ยึดถือ ยอมได้ ปล่อยวางได้เป็นวิชชาขึ้น ได้ผลเป็น พ้นทุกข์

ความรู้ผิดมีขึ้นแล้วย่อมยึดถือผูกพัน, ปรุงแต่ง, อาลัย, พัวพัน, เป็นอวิชชา ได้ผลเป็น ทนทุกข์

ข้อปฏิบัตินั้น มรรคอยู่ตรงที่รู้ถูก **คือรู้ถูกตรงที่ไร ก็ปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือที่นั้น ทุกคราวไป** ความไม่รู้ หรือ รู้ผิดนั้นเป็นอวิชชาทั้งนั้น

ก่อนนี้เราถูกอวิชชา ตัณหาอุปาทานปรุงพอกพูนกิเลสเข้าไว้ แล้วไม่รู้หรือรู้ผิด ๆ ก็พอกหนาขึ้นทุกที ที่นี้ต้องกวาดล้าง ถูกันเรื่อย ๆ ของเก่าขัดถู ของใหม่ก็ไม่ให้พอก

เล่าความรู้วันที่ ๒๗ อธิบายว่านั่นเป็นสิ่งที่ต้องการ เป็นผลของการปฏิบัติและเป็นการเดินตามรอยโดยแท้จริง เป็นการชิมรสล่วงหน้า และมีส่วนทำลายสังโยชน์อยู่ด้วย

๓๐ มิ.ย. พยายามทำใจให้แยบคายเห็นอารมณ์อันน่าติดใจที่ผ่านมา แล้วเป็นของว่างเปล่า สัญญาที่เคยติดใจโผล่ขึ้น ใจก็เฉย ดูอยู่เฉย ๆ

ต้องพยายามอย่างนี้เรื่อย ๆ จนกว่าจะเด็ดขาดไป

๑ ก.ค. เช้านี้ชนะความอยากได้ ๒ ครั้ง คือจับว่าได้อยาก แต่ไม่ยอมทำตามที่อยาก รู้ว่าอุปทาน (ความยึดถือ) เป็นเหตุให้เกิดความอยาก เป็นตัณหา

ตัณหาเกิด แล้วตามใจมัน จึงเป็นความยึดถือ (อุปาทาน) ขึ้นซ้อน ๆ กันเช่นนี้ ถ้าจับเงื่อน คือความรู้ถูกไม่ได้เรื่องก็ไม่จบ

ความหลุดพ้นจากทุกข์ ย่อมมีได้ทางเดียว โดยสำรอกภวตัณหาออกให้

สิ้นเชิง

ภวตัณหา สำรอกออกได้ด้วยความรู้ถูก

ธรรมดาใจคนนั้นเหมือนเถาตำลึง หรือ บวบ ฟัก แฟง ฯลฯ ซึ่งต้องทอดมือออกไปเกาะพันสิ่งต่าง ๆ ใจคนก็ฉันนั้นชอบเที่ยว เกาะ ยึด ยึดถือตัวเองยึดถือผู้อื่น ตลอดจนเข้าของทรัพย์สมบัติ

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกเก็บใจ ไม่ให้เกาะไม่ให้ยึดถือ

ใหม่ ไม่ให้เกาะ หดกลับเข้าข้างในไว้

เก่า เกาะแล้วต้องแกะทิ้ง โดยวิธี ละ วาง หน่าย ไม่ยึดถือ

๒ ก.ค. คนที่จิตยังมืดนั้น อาจดูสงบแต่ร่างการภายนอก แต่พอเผยอริมฝีปาก ก็ติ, ชม, วิพากษ์ วิจารณ์ คนอื่นด้วยเรื่องบุญ บาป ความสามารถ ความอ่อนแอ ความดี ความชั่ว ของคนเหล่านั้น นี่เขาเฉออกนอกทางแห่งสัมมาปฏิบัติ เพราะจิตเดิมแท้ยังไม่ปรากฏแจ่มชัด

๓ ก.ค. สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ มากมายก่ายกองนัก ทั้งที่ค้นพบแล้วและยังไม่พบ มันมากเกินที่เราจะเอาใจใส่หมด บางทีของมีเห็นเป็นไม่มี, ของไม่มีเห็นเป็นมี ฉะนั้นจงทิ้งเสียทั้งหมดเกิดถึงดีวิเศษแปลกประหลาดเพียงไร มันก็มีสภาพว่างนั่นเอง เป็นความจริงอย่างเดียวที่มีอยู่ตลอดกาล ฉนั้นรู้ความว่างสนใจความว่าง กันเถิด

หมู่นี้ใจว่าง่ายขึ้น น้อมไปสู่ความสงบ และละสัญญา สังขาร ได้ง่ายขึ้น

ตอนเย็น มีคนรู้จักมาจากที่อยู่เดิม มีปรุงมากเสียอีกแล้ว. ไม่เกิดความรู้อะไรคอยละสัญญา สังขารเท่านั้น

๔ ก.ค. กลางคืนพิจารณาว่า ต้องพยายามเอาชนะทั้งรูป เสียง ฯลฯ และความรู้ทางใจ สิ่งเหล่านี้สำคัญนัก เป็นตัวมายาหลอกลวงสับสนวุ่นวาย หาความคงที่แน่นอนไม่ได้เลย ล้วนเปลี่ยนกันเกิดดับอยู่ทั้งนั้น ของภายนอกจงยกไว้แต่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเราเองก็หลอกเราเอง ของมีเห็นไม่มี ของไม่มีเห็นเป็นมี แอบหลอกเราทุกประตู ทางใจยิ่งร้ายรู้ผิด ๆ ถูก ๆ แล้วยังปรุงแต่งต่อไปอีก.

ฉะนั้นจึงควรมีอินทรีย์สังวร เพื่อพ้นจากการถูกหลอก เมื่อพ้นหลอกหรือถูกหลอกน้อยเข้า ใจก็รู้ความจริงมากขึ้น

สงบ ได้ความรู้ถึงความว่าง ว่าความว่างนี้เป็นของประหลาด มีทั้งความว่าง คือว่างจากสิ่งทั้งหลาย ว่างไม่มีสิ่งใดจริง ๆ (แม้จะมีสิ่งใดผ่านมา) ก็ปฏิเสธสิ่งทั้งปวงหมด และความเต็มคือเต็มที่แล้ว (ไม่ต้องการอะไรอีก ไม่ขาดแคลน บรรจุอะไรอีกไม่ได้) ปฏิเสธสิ่งทั้งปวงหมด

จิตเดิมแท้รู้จักสิ่งภายนอกว่า สิ่งทั้งหลายมีอยู่ ก็มีอยู่ตามธรรมดา เปลี่ยนแปลงก็เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา สิ่งเหล่านั้นดับ ก็ดับไปตามธรรมดา ไม่แปลกอะไร ไม่มีอะไรเพิ่มขึ้น ไม่มีอะไรหายสูญไป. เรามาสนใจจิตเดิมแท้กันเถิด

สัญญาอดีตเกิด จะคิดตาม รู้ทัน ทำใจว่าง และมีความตั้งใจจะทำความเพียรจนที่สุด ให้วันหนึ่งรู้ขึ้นมาว่า "ความเพียรของเราไม่ไร้ผล พยายามบีบคั้นหรือบีบคอให้คายสัญญาติดใจให้ได้."

ได้เล่าความรู้เรื่องกายว่าง. ใจว่าง, ว่าแยกกัน

กายว่าง นั้น เห็นกายไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ยักย้ายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสิ้นแล้วดับไป ส่วน

ใจว่าง นั้น รู้ความว่างภายในตัวเอง รู้ความจริงว่ามีสภาพว่าง ๆ ไม่น่ายึดถือ ปฏิเสธตัวเอง พร้อมทั้งสิ่งอื่นด้วย ในใจก็ไม่มีอะไรจึงว่าง.

๕. ก.ค. ได้รับจดหมายจากคนรู้จักและผู้ที่เขาจัดกิจธุระให้, ใจเฉย มีปรุงบ้าง.

ภายหลังจึงจับได้ว่า ความยึดถือนี่มันอยู่ลึกมาก. พอขาดสติมันมีเป็นทำนองอาลัย พัวพัน บางทีผ่านแวบมาถ้าเผลอไปปรุงต่อละก็เข้าลึกถึงเศร้า. ถ้าไม่มีจิตทรงตัวปกติเป็นต้นทางแล้ว จับได้ยากที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมีตัวเรายื่นออกไปรับความสุข น่าอาย !

๖. ก.ค. เล่าเรื่องความรู้ว่าง และรู้เต็ม

ได้รับคำอธิบายว่า ต้องเก็บความรู้นั้นเป็นหลักไว้ เป็นความรู้ถูก เป็นหน้ามรรคโดยตรง ที่ปฏิเสธอะไร ๆ ทั้งหมดนั้น เป็นหลักในการปล่อยวาง.

๗. ก.ค. วันพระได้รับคำอธิบายว่า ให้ตรวจดูความเป็นอยู่ของเราในวันหนึ่ง ๆ ว่าเป็นโลกมากหรือธรรมมาก

ถ้าเป็นโลก ก็คือ ปรุงไป ชอบไม่ชอบ ก่อเรื่อง วุ่นวายจับกลุ่มแล้วก็ปั้นกันเป็นเรื่องยืดยาวติดต่อ ได้ผลเป็นทนทุกข์

ถ้าเป็นธรรม ก็มีแต่ความว่างไม่ยึดถือ ปล่อยวาง รู้อยู่ว่าไม่มีตัวตนสงบเงียบ อยู่คนเดียว ไม่ปรุง รู้ความจริงอยู่ตลอด ยังมีความเกาะเกี่ยวที่ไหนก็กวาดล้างที่นั่น อยู่กับความว่างจากตัวตนเสมอนั้น เป็นการถ่ายถอนอุปาทาน (ความยึดถือ) ได้อย่างดี

เกิดความรู้สึกว่า ถึงอย่างไร ๆ ใครจะเป็นจะตายที่ไหนก็ตาม จะไม่ยอมไปจากเขานี้โดยยังไม่ได้รับประโยชน์ ดูแต่พระอรหันต์อายุ ๗ ขวบยังสำเร็จได้ เราได้อดทน พยายามบังคับใจ ยอมรับทุกข์ทุกอย่างด้วยความเสียสละ แล้วจะทำอ่อนแอเหลวไหลไม่ได้ ! จงตายอยู่ที่เขานี้เถิด ! ไม่ยอมกลับไป ถ้าไม่ทำประโยชน์ตนให้ถึงพร้อมจนเป็นที่แน่นอนใจได้.

๘ ก.ค. มาเกิดความรู้สึกขึ้นว่าการทำความเพียรนั้นสุดแท้แต่ทำความเห็นได้แยบคาย เกิดปัญญาแทงตลอดเมื่อไรก็หลุดพ้นเมื่อนั้นทันที ไม่จำกัดสถานที่เวลา เช่น พระอรหันต์ที่สำเร็จด้วยเห็นดอกมะลิเหี่ยว, เห็นฟันผู้หญิง, นางภิกษุณีหกล้มข้างทาง และพระอรหันต์ในปากเสือก็ยังมี.

เพราะฉะนั้นยังมีแต่ เพียรไปทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจเข้าออกที่มีสติอยู่.

๙. ก.ค. ได้คำที่เป็นคติมาดังนี้ ปากพูดถึงความว่าง ใจกระด้างไม่เข้าที่ เพราะใจบังเกิดมี ปฏิฆะเข้าปะปน. จงระวัง !

เช้ามืด ได้ความรู้ละเอียดและอยู่ลึก ๆ ว่า "สิ่งทั้งหลายจะเป็นด้านวัตถุก็ตาม หรือความรู้ ความคิด ความสนใจ ฯลฯ ก็ตาม เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เปลี่ยนแปลงอยู่ในอำนาจเกลียวหมุน ไม่คงทนขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่แน่นอนอันใด. ใจที่ไม่รู้ทัน

ความจริง ยึดถือสิ่งใดไว้ย่อมไม่สมหวังเพราะทนอยู่ไม่ได้จริง ๆ จึงต้องปล่อยวางอย่าจริงจังกับอะไรเกินไป รู้ทันตามความไม่เที่ยงเหล่านั้นไว้. หมดยึดถือแล้วใจจะเป็นสุข พ้นจากอื้อ ! รู้ทันเช่นนี้เป็นประตูของมรรคโดยตรงจะเป็นการแผ้วถาง กวาดเตียนในสิ่งที่ใจสร้างขึ้นเหลว ๆ

"เห็นไม่เที่ยงชัดขึ้นเมื่อใด ย่อมแทงตลอดอนัตตาด้วย"

๑๐ ก.ค. ได้รับคำอธิบายว่า ต้องทำความรู้ซ้ำ ๆ กับความไม่มีตัวความปล่อยวาง ความเพียรเหล่านี้ไว้ให้หนักแน่น เพราะมันจางได้ คลายได้เพื่อกันการปรุงกลับ ต้องทำความรู้ทุกขณะ ทุกเวลา ทุกโอกาส งานอื่นไม่สำคัญเท่าสิ่งนี้

ท่านผู้รู้ ได้ฝากคำกลอนขึ้นไปให้บนถ้ำ ดังนี้

อันความว่างอย่างยิ่งทิ้งรูปนาม
เพราะรู้ความจริงชัดทั้งเหตุผล
รู้สังขาร มายา ที่พาวน
ไม่หลงกล ปล่อยวางทั้งนอกใน

อันชีวิต อิสระ นั้นนะเจ้า ไม่โศกเศร้าฟุ้งซ่านด้านเหลวไหล

เพราะรู้ขันธ์ เป็นเอง ทุกเพลงไป
สบายใจนั่งนอนไม่ร้อนรน
ความว่างเปล่า สิ่งนี้ ดีวิเศษ
ดับกิเลสทั้งหลายได้เห็นผล
ความเห็นชัด ไม่ใช่สัตว์ ใช่บุคคล
ทั้งตัวตน ไม่มี นี้สบาย
ถ้าชีวิต ของใคร เป็นไทยแท้
พ้นทุกข์แน่ ดีล้น ผลมากหลาย
ไม่เสียที ที่มา หาสบาย
รู้ใจกาย ว่างเปล่า ใช่เราเอย

๑๑ ก.ค. ได้รู้เรื่อง (กาย) ใบ้ (ใจ) บ้า มาดังนี้

ใบ้บ้าอาศัยอยู่ด้วยกัน ใบ้มีความเป็นอยู่เงียบเฉย ไม่ต้องการอะไร บ้านั้นมีความรู้สึกนึกคิด อวดรู้ อวดฉลาดเก่งอยู่เสมอ. เขานึกว่า ตัวเขาเองเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ยึดถืออะไรไว้ตามประสาบ้า ๆ แล้วยังจัดแจงให้ใบ้ว่า อย่างนั้นสวย อย่างนี้งาม ใช้ใบ้ทำอะไรแปลก ๆ ตามความนึกคิดของมัน.

บางครั้งถ้าบ้า เป็นบ้ามาก ๆ ขึ้นก็ใช้ใบ้เสียอย่างน่าสงสาร มันคิดว่า มันเป็นคนเดียวกับใบ้ มันจึงรักใบ้เป็นตัวของมันเอง มันคอยหาอะไร สะสมอะไรมาให้ใบ้มาก ๆ. มันอ้างว่า มันอยากให้ใบ้มีความสุข กลัวใบ้จะอดอยาก กลัวใบ้จะตาย และมันจะสูญเสียอะไรทุกอย่างบ้านั้นต้องขุ่นข้อง โกรธ เคือง รัก ชัง เศร้าหมอง ห่วงใยตัวมันเองและใบ้เพราะความเห็นวิปริตอยู่เสมอ. บางคราวถ้าบ้าเกิดบ้าขึ้นมาก ๆ ใบ้ก็พลอยไม่เป็นสุข ต้องผอมดำ กรอบเกรียมเป็นทุกข์ไปด้วยกันทั้งคู่.

ต่อมาใบ้ บ้า ได้พบหมอวิเศษรับรักษาบ้าให้หายด้วยยาเพียง ๓ ขนาน บ้าดีใจมาก เพราะเห็นใบ้ซุดโซมมากแล้วทั้งตัวมันก็ไม่มีความสุข

ยาขนานแรกคือ ศีล ยาขนานนี้ทำให้ใบ้มีความสุข เพราะได้พักผ่อน ไม่ถูกบ้ากดขี่ใช้งานเหมือนอย่างแต่ก่อน หมอจึงให้ยาขนานที่สอง คือ สมาธิ. ยาขนานนี้บ้าเห็นคุณมาก มันได้รับความสงบ, คลุ้มคลั่งน้อยลง จิตใจปลอดโปร่งเยือกเย็นขึ้น. แต่มันบังคับให้อยู่เฉย ๆ เงียบ ๆ เพราะถ้าใบ้เฉยมาก มันก็สบายมาก เมื่อใบ้บ้าได้รับความสุขดี จึงรับยาขนานที่สาม คือปัญญาต่อไป

ยาขนานใหม่นี้ บ้าเห็นคุณมากมาย ความบ้าคลั่งหลงไหลของมันค่อยจางลง มันมองเห็นความคุ้มดี คุ้มร้าย ความโง่หลงของมันได้เป็นลำดับ มันเห็นโทษที่มันช่างจัดแจง ปรุงแต่งเสกสรรค์ให้เรื่องทั้งหลายเกิดขึ้น มันมองเห็นใบ้และตัวมันเองนั้นเป็นคนละคน ไม่ใช่คนเดียวกัน ไม่น่ายึดถือ และตัวมันเองนั้นเดิมแท้ก็เป็นคนดี ๆ

แต่เมื่อถูยั่วเย้าก็เลยเป็นบ้าไป ไม่มีสติรู้จักตัวเองจึงหลงรัก หลงโกรธไปตามประสาบ้า ๆ มันรู้สึกสงสารตัวเองและไบ้ เพราะทนทุกข์มาด้วยกันช้านาน และจะต้องจากกันไปในที่สุด

เมื่อรู้ความจริงแล้ว มันก็หายหลง, ไม่ยึดถือไบ้ว่าเป็นของมัน, และไม่ยึดถืออะไร ๆ รวมทั้งตัวมันเองด้วย เมื่อรู้สึกไม่มีตัวมันเองและตัวใคร ๆ แล้ว มันเป็นสุขมาก ยิ่งปล่อยอะไรได้มาก ก็ยิ่งมีความสุขขึ้นทุกที

ฉนั้นวันหนึ่ง ยาขนานสุดท้ายของหมอวิเศษ ได้แสดงฤทธิ์ของตัวยาอย่างแรง จนถึงกับถ่ายถอนความบ้าอันสุดขีดออกได้, เมื่อโรคจางไป บ้าคงเหลือแต่ความว่างโปร่ง ว่างจากตัวตน โปร่งจากทุกข์

มันเล่าอาการให้หมอฟัง หมอทราบได้ทันทีว่า โรคของมันคลายมากแล้ว แต่เตือนว่าต้องระวังตัว "ระวังของแสลงเพราะโรคอาจกำเริบได้ เวลานี้ยังไม่หายขาด ต้องพักผ่อนอยู่อย่างสงบเงียบ ตรวจให้รู้อาการของจิตใจว่า จะมีอย่างไรต่อไประวังของแสลงคือความปรุงไว้เสมอ"

คนรู้จักจะกลับกรุงเทพ ฯ มีปรุงเมื่อรู้ตัวต้องสอนตัวว่า "ใครจะจัดให้ใครดีนั้นไม่ได้ ตัวต้องทำเอง เมื่อไม่ทำจะสิ้นทุกข์ได้อย่างไร ?"

๑๒ ก.ค. ปรุงไปมาก จนถึงจะกลับที่อยู่เดิม ต้องต่อว่ากันจนสารภาพผิดและเลิกทิ้งความคิดเสียได้

"เมื่อหมดทุกข์ ก็แปลว่าอยู่เหนือทุกข์ เหนือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีการยึดถือว่าอะไรเป็นอะไร เพราะการยึดถือว่าอย่างไรอยู่นั้นยังไม่ใช่ที่สุดทุกข์"

๑๓ ก.ค. ตอนเช้ามืด มีอะไรหล่นตูมลงมาบนแผงที่เป็นหลังคาแคร่นอนในถ้ำ เวลานั้นใจออกไปรับรู้เพียงว่า "มีของตกลงบนหลังคา" แล้วก็เฉยไม่มีกลัวหรือใคร่ครวญปรุงว่า เป็นหิน เป็นนก หรือเป็นอะไรแน่ ส่วนจิตก็เงียบเฉย มีแต่รู้ไม่มีกลัว ไม่สะดุ้งหวาด แล้วมีความรู้ชัดขึ้นว่า,"

การปฏิบัติ "และผลของการปฏิบัติก็เพื่อให้อยู่เหนือสังขารอย่างนี้"

เวลานั้นรู้สึกชัดใจว่า "อ้อ! อย่างนี้เป็นเหนือสังขาร" โดยเทียบใจและความรู้ตรงกันว่า "ว่างไม่มีอะไร" เป็นพยานอยู่ในตัว จับได้ชัดเจนว่า "ใจมันรู้แล้วก็แยกออกจากเรื่องที่เกิด ปล่อยกันทันทีเป็นคนละส่วน"

แล้วมีคิดต่อว่า "เหนือสังขารก็ต้องเหนือขันธ์ ๕ ด้วย จึงจะพ้นอุปาทานไปได้ ถ้ายังปล่อยขันธ์ ๕ ไม่ได้ อุปาทานก็ยังไม่หมดไป"

๑๔ ก.ค. วันนี้วันพระได้รับความรู้ว่า

"เมื่อจิตนิ่งแล้ว ไม่หยุดอยู่ ต้องก้าวไปสู่วิปัสนาญาณจึงจะตัดอนุสัยข้างในได้"

"อริยมรรค เป็นความเห็นเด็ดขาด เห็นแล้วไม่กลับ ไม่ใช่บางครั้งบางคราว ซึ่งยังเป็นโลกิยะ ไม่ใช่ดวงตาในธรรม ต้องแน่นอนจึงจะทำลายสังโยชน์ ทำลายล้างตัวตนด้านในได้"

"การโอ้อวดเป็นการขยายสักกายะ[๑] ให้ตัวโตขึ้นอีก"

ความว่างจากตัวตน เป็นยาคอยทำลายความมีตัวตน ในเมื่อมันโผล่ขึ้น"

"การปฏิบัติต้องให้เข้าถึงด้านในที่สุด ที่ไม่ดิ้นรนกระสับกระส่ายต่อไป จึงจะหลุโลกออกไปได้ ไม่ติดอยู่ในโลกอีก"

"อนุสัยเกิดขึ้นในจิตเอง โดยไม่ต้องกระทบอายตนะภายนอก"

"ไม่มีอดีต อนาคต และปัจจุบันเป็นการกวาดล้างตัวตน เพื่อให้ดำเนินไปสู่ความสงบ เมื่อกวาดล้างกันเกลี้ยงแล้ว ก็จะรู้เองว่า "วัฏฏะขาดลงแล้ว

"มายาของการแฝงตัวในปัจจุบันมักมีอยู่เสมอ จึงต้องให้ปัจจุบันแนบแน่นอยู่กับจิตเรื่อยไปอย่างสม่ำเสมอแล้วจึงสลัดกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อความหมดเกลี้ยงจริง ๆ"

๑๕ ก.ค. ได้เล่าถึงความรู้ชัดใจว่า

---

๑. ความมีตัวตน

การปฏิบัติและผลของการปฏิบัติก็ต้องให้อยู่เหนือสังขาร" และเมื่อได้พยายามสอบดู ก็รู้ว่าเป็นอย่างเดียวกับความว่างจากตัวตน และไม่มีอะไรนั่นเอง ความรู้เหล่านี้ประสานกันสนิทและเป็นจุดเดียวกัน"

ได้รับคำอธิบายว่า ถูกแล้ว, ถ้าความรู้ ทะลุด้านในถึงจุดนั้นได้แล้ว ก็แปลว่ามีเหตุผลตัดสินอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเที่ยววิ่งวุ่นถามใครเหมือนยังไม่รู้ของจริง ไม่ต้องทุ่มเถียงวิวาทกับใคร ใครจะว่าผิด, ถูก, ดี หรือชั่ว ก็ช่างใครในเมื่อรู้ความจริงของเราอยู่แล้ว เป็นข้อสำคัญของผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าถึงอย่างนี้ นี่เป็นแนวทางของชีวิต ต้องพยายามให้ความรู้ติดสม่ำเสมอ ทรงตัวต่อไปอีกเพราะยังเป็นโลกิยะ"

ได้ความรู้สึกว่า "สิ่งอะไรทั้งหมดถ้าไม่เข้าไปผูกจิตใจไว้ดูก็เบาสบายดี."

๑๖ ก.ค. มีคนบ้าไปขอข้าว ใจเฉยไม่มีปรุง ต่อมามีสงสารจนผิดปกติจึงปล่อยไป รู้ว่าเป็นวิบากของเขาคงได้ยินแต่เสียงร้องเอะอะเท่านั้น

ตอนจะเดินขึ้นไปถ้ำ, เผลอปรุงกลัวคนบ้าเห็นจะตามไป รีบเดินหนี, แล้วรู้สึกว่า ไม่มีตัวนี่นา แก้ได้นิดเดียว ไม่หายขาด

สงบ จับเรื่องของใจว่า

"เวลาใจอยู่เหนือสังขารนั้น ลึกละเอียดพ้นจากเกิด–ดับ ถึงตัวว่างทีเดียว ว่างทั้งรู้อยู่ ไม่ใช่ว่างเฉย ๆ แต่ถ้ารู้สังขารความเกิดดับปรากฏขึ้นมาด้วย รู้ได้ทั่วไป เวลาสังขารเกิด ถ้าไม่รู้เกิด–ดับ จะมีปรุงขึ้น"

คนเรานี่ไม่เห็นมีอะไรอยู่ที่ไหน วันหนึ่ง ๆ กินเข้าไปแล้วก็ถ่ายออกมาเป็นน้ำบ้าง ดินบ้าง แล้วก็กินอีก ถ่ายอีก ฯลฯ อยู่อย่างนี้ ถ้าเราไม่ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ได้รู้ความจริงเสียก่อน ร่างกายนี้ก็มีแต่จะซุดโซมเปื่อยเน่าไป ใช้การอะไรไม่ได้ ดูช่างเป็นการเหลวแหลกเสียจริง ๆ

ถ้ารีบเข้าหาความจริงเสียให้ได้ดูค่อยฉลาดหน่อย ตรงกับที่ท่านเปรียบว่า "เกาะผีข้ามฝั่งไปนั่นเอง" รีบเข้าเถิด !

๑๗ ก.ค. วันนี้ความรู้ทรงตัวออกจะเลอะเลือน ต้องตั้งใหม่บ่อย ๆ ดูเหมือนจะหวาดคนบ้า เราก็บ้าเหมือนกัน แต่เรามันบ้าหลง คนบ้าจริงนั้นบ้าคลั่ง

๑๘ ก.ค. ท่านผู้รู้ไปรักษาตาในเมือง ทางถ้ำอยู่กันตามลำพัง ได้ตรองข้อความจาก น.ส.พ. พุทธศาสนา "ภิกษุเป็นผู้พ้นวิเศษแล้วเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา มีพรหมจรรย์ถึงที่สุด จบกิจแล้ว เพราะมีหลักคิดอยู่ว่า "สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดถือ" เมื่อเธอรู้อย่างนี้แล้วย่อมรู้ยิ่งซึ่งธรรม (ธรรมดา) ทั้งปวง. ครั้นรู้ยิ่งแล้วก็รอบรู้ ครั้นรอบรู้แล้ว ได้รู้สึกความรู้สึกอันใดอันหนึ่ง จะเป็นสุขหรือทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุขก็ตาม เธอย่อมเห็นความไม่เที่ยงแท้ในความรู้สึก (เวทนา) เหล่านั้นอยู่ เมื่อมองเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น, มองเห็น (รู้สึก) ความคลายกำหนัด, มองเห็นความดับสนิท มองเห็นความสลัดคืน (ของตน) อยู่เนืองนิจ ก็ไม่ยึดถือด้วยใจด้วยซึ่งอะไร ๆ ในโลกนี้, เมื่อไม่ยึดถือก็ไม่สดุ้งใจเมื่อไม่สดุ้งใจก็เชื่อว่า ดับสนิทรอบในภายในนั่นเทียว เธอย่อมรู้ว่า ชาติสิ้นแล้ว ฯลฯ

ทำให้ซาบซึ้งได้ความจาก "สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดถือ" ชัดขึ้นทุกที สำคัญที่ไม่ยึดถืออย่างเดียว รู้สึกว่า "อะไรทั้งหมดเป็นของไม่เหลือสามารถเหลือความเพียร" เห็นทางแล้ว เพียรเถิด!

๑๙ ก.ค. อันที่จริงสิ่งทั้งหลายรวมทั้งมนุษย์ สัตว์ด้วยนั้น เป็นเรื่องของธรรมดา ธรรมชาติล้วน ๆ เมื่อมีเหตุปัจจัยสมควรและถูกต้องก็เกิดขึ้นเองเปลี่ยนแปลงไปเองแล้วก็แล้วกันไปเองดังนี้ทั้งนั้น

แต่มนุษย์ไม่รู้ความจริง เข้าไปยึดเป็นตัวตนจริงจัง จึงเกิดสับสนอลหม่านด้วยอำนาจตัณหาวุ่นวายไปหมด ถ้ารู้ความจริงชัดเจนแปรจิตให้ แจ่มแจ้งตามธรรมชาติจนเป็นคุณสมบัติ ประจำจิตอยู่ทุกขณะ แล้วความรู้สึกในเรื่องตัวตนก็จะหมดไปเอง

เมื่อได้รับผัสสะอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งในทาง ดี หรือ ชั่ว ย่อมไม่มีใครผู้ใดเป็นผู้กระทบกระเทือน เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเรื่องของธรรมชาติล้วนๆ เท่านั้น

ตลอดจนการเจ็บ การตาย ก็อย่าตื่นเต้น อย่าหลงงมงายควรรู้ความจริง ดั่งครูเทพกล่าวไว้ว่า

"ผู้สำเร็จอรหันต์ล้วน มฤตยู ยำเยง
ท่านประจักษ์ไตรลักษณ์รอน หลุดแล้ว
ขันธ์ชำรุดซุดแสร้งดู ธรรมชาติแปรปรวน
ดับแต่ขันธ์! ท่านแคล้ว คลาดมรณ์"

ทุกวันนี้เรากำลังทำงานทั้งกลางวันกลางคืน คือ งานสงบจากความยึดถือ แต่จิตแท้ของคนเรานี่มันแปลก มันคอยจะแส่ออกไปข้างนอกเรื่อย รู้ไม่ทันไปกันใหญ่ แต่รู้ทันยังล้อหลอกเสียยุ่งเหยิง ตัวออกไปนี่แหละตัวยึดตัวตน ทั้งตัวตัณหาด้วย

การไม่ยึดถือนั้น นอกจากเกิดจากการไม่มีอะไรจะยึดถือแล้ว ยังเกิดจากการที่เราไม่ยึดถืออีกส่วนหนึ่งด้วย แม้จะมีอะไรเป็นสมบัติของตนอยู่บ้างก็ตาม ต้องไม่ยึดไว้จนเป็นเครื่องหนักใจ

การหัดปล่อยวางไปทีละน้อย ๆ เป็นการตัดทอนความยึดถือลงได้อยู่ในตัว โดยไม่ต้องลงแรงอะไรเลย.

๒๐ ก.ค. สิ่งทั้งปวงในโลกเป็นของว่างเปล่า อยู่โดยธรรมชาติ คนไม่รู้เท่า คิดว่าเป็นของจริง ไปยึดถือจึงเกิดมี **ตัว มีของตัว**ขึ้น จงแน่ใจและวางใจเถิดว่า **ไม่มีอะไรจริง ๆ** อย่าไปผลักไส ดึงดูดในอะไรทั้งหมด ดีหรือร้ายก็ตาม แปรปรวนเปลี่ยนแปลงจนดับไปในที่สุดคงเท่าธรรมชาติเดิม คือ **ว่างเปล่าไม่มีอะไร**

ต้องรู้อย่างนี้ให้ชัดเจน แนบสนิท อยู่กับใจจนไม่คืนคลาย แล้วความสดุ้งหวาดเสียว ดิ้นรนจะมีมาแต่ไหน ความสดุ้งหวาดเสียว เกิดแต่ความมีตัวตน มีอะไรเป็นของตน ตามที่ใจรู้ผิดไว้ติดต่อกันมาต่างหาก ถ้าความจริงปรากฏขึ้นชัดเจนว่า ไม่มีตัว ไม่เป็นของตน แล้ว ความเร่าร้อนขุ่นมัว หวาดเสียว ดิ้นรนหวงแหนก็ดับตามไปด้วย

บางทีใจเชื่อตามสัญญา แล้วปรุงต่อ ก็เกิดความขึ้นเท่ากับเป็นจริงเหมือนกัน เชื่อเถิดว่า ดับหมดจริง ๆ ไม่มีอะไรจริง ๆ ว่างเปล่าจริง ๆ ฉนั้นจึงควร ปล่อยวาง เท่านั้น เป็นถูกต้องแท้

๒๑ ก.ค. เช้ามืดได้สอดส่องพิจารณาตามองค์มรรค ได้ความชัดเจนว่า ทุกองค์เกี่ยวเนื่องกันเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา สำคัญสูงสุดอยู่ที่ปัญญาจะมารวมพร้อม เมื่อรวมพร้อมจึงคมดุจมีด ซึ่งทำหน้าที่ ตัด. ศีลสมาธิ เป็นพื้นอยู่ก่อน สัมมาทิฏฐิปัญญาเห็นชอบเป็นองค์สำคัญ ที่จะรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจจ์ ก็ด้วยปัญญาเห็นชอบนี้แหละ แม้ขั้นโลกียะก็ต้องนำสัมมาทิฏฐิ "ความรู้ถูก" มาใช้จึงจะพ้นร้อนใจ

สรุปว่า ต้องรู้ว่า อะไรเป็นทุกข์ เป็นโทษ แล้วสาวไปให้รู้ต้นเหตุของทุกข์ เมื่อจับต้นเหตุได้แล้วใช้ปัญญาตัดแก้ที่ต้นเหตุนั้นด้วยอาการ ละ เลิก สลัด ทิ้ง ทัด ยอมปล่อย วาง จนถึงปฏินิสสัคคะ ที่ต้นเหตุนั้นจึงจะพ้นทุกข์ได้จริง

การละ ฯลฯ นี้เป็น มรรค

หายร้อนใจ พ้นทุกข์ เป็นผล

ถ้าการละเป็นโลกิยมรรค ก็ได้โลกิยผล

ถ้าละได้เด็ดขาด สูงสุดเป็นโลกุตตรมรรค ก็ได้โลกุตตรผล

การอบรมมรรคนั้น ต้องทำให้มาก (ภาวิตา พหุลีกตา) อยู่เสมอ คือในระยะแห่งปฏิบัติธรรม ยิ่งมากก็ยิ่งเร็ว ยิ่งอธิษฐานใจกล้าก็ยิ่งแรง ยิ่งในที่วิเวกก็ยิ่งสุขุมลึกซึ้ง ยิ่งชำนาญก็ยิ่งคมกล้า ตัดอวิชาให้ขาดสิ้นไปได้ (จากการปฏิบัติธรรม ของท่านพุทธทาสภิกขุ)

ได้ข่าวความเจ็บไข้ และมีคนรู้จักจะมาอยู่ ปรุงเสียจนแก้ไม่หลุดกวาดทิ้งไม่หมด ไปหยุดความคิดได้ตอนเช้ามืด

๒๒ ก.ค. เอาชนะใจได้ยากจริง มันปรุงไปเรื่อย ๆ แต่เกี่ยวกับการงานด้วย

จับได้ว่า "ใจนั้น เชื่ออะไรไม่ได้," และอยู่ว่างไม่ได้, ถ้าไม่รู้ความจริงไว้เมื่อทำในใจไม่แยบคาย สังขารปรุงเป็นมาทีเดียว ถ้าเป็นเรื่องติดใจสังขารเลยแย่งที่อยู่ประจำเสียตลอดเวลา ความรู้จริงปรากฏออกมาไม่ได้ ฉะนั้นต้องคอยขับไล่ตัวเท็จไว้ ให้ตัวจริงมีโอกาสโผล่หน้าออกมาบ้าง

๒๓ ก.ค. อาการที่จิตทรงตัวนั้นเป็นสมาธิ ถ้าทำในใจให้แยบคายรู้ "ความว่างไม่มีอะไร" ขณะนั้นก็มีปัญญาควบอยู่ด้วย

"การปฏิบัติต้องให้รู้อยู่เหนือสังขารไว้ ถ้าตกมาทางสังขารต้องรู้ เกิด–ดับ และต้อง **ละ เลิก ตัด ยอม ปล่อยวาง** ให้เหมาะสมแก่เรื่องราวที่เกิดขึ้น ทั้งภายในและภายนอก"

ทั้งกลางคืนและกลางวัน รู้ปกติติดต่อเป็นส่วนมาก แก้ปรุงตกไปแล้ว

๒๔ ก.ค. ได้ความรู้สึกว่า ของอะไรทั้งหมด ถ้ามองให้ดีจะรู้ว่า มีอะไรที่ลึกซึ้งอยู่ภายในอีก แต่คนชอบดูเผิน ๆ ที่หน้าฉากอันเป็นมายาจึงไม่รู้ถึงของจริงด้านใน เช่นพวกสังขาร ดูภายนอกก็เห็นเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เรื่องดีบ้าง ชั่วบ้าง ดีก็ยึดถือผูกพัน ไม่ดีก็โกรธเคือง เกลียดกลัว

ทีนี้ถ้ามองลึกอีกหน่อย จะพบว่าสังขารเหล่านั้นล้วนเกิด ๆ ดับ ๆ เปลี่ยนแปลงอยู่ทั่วกัน ทั้งดีและชั่ว เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปทั้งนั้น ไม่น่ายึดถืออะไรนี่เป็นชั้นกลาง

ถ้าจะมองให้ลึกที่สุด จะเห็นว่าสังขารเหล่านั้นในที่สุดดับหมด ไม่มีอะไรเหลือ ดับหมดจริง ๆ ที่ใดมีอะไรอยู่ ที่นั้นก็คือความว่างนั่นเอง นี่เป็นการมองเหนือสังขาร

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะรู้ว่ามีแต่ความว่างล้วน ๆ สิ่งที่ว่ามีนั้น คือความยึดถือของคนแท้ ๆ เสกสรรค์ปั้นขึ้น ที่ปั้นแล้วไม่ยอมถอนความเห็นก็คือ ปั้นตัวเองขึ้นปั้นแล้วหลงรัก หลงชม หลงยึดถือตัวเองอย่างแน่นแฟ้นตลอดเวลา จนของที่ปั้นขึ้นนั้นจะสลายไปก็ไม่ยอมปล่อย ความทุกข์ของคนจึงมากมายอยู่เสมอ

ถ้าคลายความยึดมั่น ผูกพันเสียบ้าง ทุกข์จะเบาบางลง คลายได้หมดไม่มีเหลือ ทุกข์ก็ดับหมดไม่มีเหลือเหมือนกัน

"ทางเดินมีอยู่อย่างนี้ ๆ
จึงควรดูให้ถูกทาง มิใช่หรือ ?"

๒๕ ก.ค. วันนี้มีใจคอยคนจะมาใหม่ แต่พยายามวางปกติได้

รูป ท. ที่สวยงามน่ารัก เสียง ท. ที่เพราะหู กลิ่น ท. ที่หอมชื่นใจ รส ท. ที่อร่อยเลิศ โผฏฐัพพะ ท. ที่อ่อนนุ่ม อบอุ่น ธรรมารมณ์ ท. ที่พึงพอใจ เหล่านี้ มนุษย์ และเทวดา สมมุติว่า "นั่นเป็นความสุข" แต่พระอริยเจ้า ท. ไม่กล่าวว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นความสุข เพราะสิ่งเหล่านั้นแม้จะดีเลิศสักปานใดก็ชื่อว่า "ทรงทุกข์อยู่ในตัว" คือต้องเปลี่ยนแปลง ยักย้ายจนดับไปทั้งสิ้น

ครั้นสิ่งเหล่านี้ แตกดับลงในที่ใด มนุษย์ และเทวดาก็สมมุติว่า "นั่นทุกข์ แต่ พระอริยเจ้าเห็นว่า ความสุขก็คือความดับสนิท แห่งสักกายะ (ทุกข์) ทั้งหลาย แต่สิ่งนี้กลับปรากฏเป็นสัตรูตัวร้ายกาจของสัตว์ผู้เห็นโดยความเป็นโลกทั้งปวง

"ปุถุชนย่อมเห็นผิดตรงกันข้ามจากความจริงอยู่เสมอ"

ได้ความรู้สึกว่า ร่างกายทั้งภายในภายนอก เป็นของน่าเบื่อหน่ายตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วก็แตกแยกไปตามเรื่อง ไม่น่าเข้าไปจับฉวย ยึดถืออะไรเลย เป็นของกลาง ๆ ไม่ควรเข้าไปรักไปชัง การที่วุ่นวายขนอะไร จัดอะไรให้แก่ตัวนั้น "มีตัวตนที่คงทนแก่นสารที่ไหน ?" หลงเพ้อ ๆ ไปตามกัน ใจรู้สึก "ว่าง" นั้น เป็นถูกเรื่องแล้ว แต่บางทีมักแส่ปั้นขึ้นเอง เพราะเคยชินมา ๔๐ กว่าปี หลงมาแล้วหลายแสนชาติพอรู้ความจริงมันก็ไม่มีอะไร จะบีบคั้นทำโทษให้ว่า "มี" ก็พูดไม่ได้

มีความแปลกอีกอย่างหนึ่ง พอรู้ "ไม่มีอะไร" แล้วเป็นได้รับความโปร่งโล่งทุกครั้ง คล้าย ๆ กวาดอะไรทิ้งหมด ไม่รกรุงรังสบายใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรปฏิบัติตามความเห็นให้ถึงภายนอกด้วย ของใช้สอยควรมีพอใช้ไม่หาเพิ่มใหม่ มีมากแล้วภาระมาก เห็นของอะไรชำรุดดูก็สบายใจดีที่ได้เห็นความจริง ไม่มีก็ไม่ใช้ มีก็ได้ ไม่มีก็ไม่เป็นไร ถ้าใจเป็นเช่นนี้เรื่อย ๆ คงพ้นร้อนใจ พ้นทุกข์ในชาตินี้ แน่ ๆ

ท. คือทั้งหลาย

๒๖ ก.ค. มีปรุงไปมาก แต่ไม่เกี่ยวกับโทษ เมื่อเสร็จธุระแล้ว จึงวางปกติได้

ได้ความรู้สึกว่า "รูปนี้เป็นทุกข์จริง เป็นต่าง ๆ ต้องบริหาร แก้ไขน่าเบื่อหน่ายนัก"

๒๗ ก.ค. ได้ความรู้สึกว่า "ธรรมชาตินั้นช่างสงบ เยือกเย็น ปราศจากการปรุงแต่ง เป็นของจริงแท้ แต่ไม่มีตัวตน" ควรรู้ตามความเป็นจริงเช่นนี้

๒๘ ก.ค. ได้ความรู้สึกว่า "ของทั้งปวงว่างเปล่าอยู่ตามธรรมชาติ" แต่คนมองไม่เห็น ความว่างซ่อนอยู่ใต้ความมีความเป็นนั่นเอง ถ้า เปิด ยก ถอน ความมีความเป็นนี้ขึ้นเสีย จึงจะพบความไม่มีไม่เป็นคือ "ความว่าง"

เมื่อคนพบสิ่งนี้แล้ว จะยึดถืออะไรกัน ? เพราะไม่มีอะไรจะให้ยึดถือ ยึดถือก็ไม่ติด การรู้ความจริงอันนี้จะเป็นการถ่ายถอนอุปาทานได้อย่างดี

เพราะฉะนั้นการมองอะไร จงมองให้ทะลุถึงความไม่มีอะไร อย่ามองเผิน ๆ แต่หน้าฉากเท่านั้นจะขาดทุน ต้องมองให้ได้กำไรทุกครั้งไปจึงจะ "รอดตัว"

๒๙ ก.ค. ได้ความรู้ชัดว่า "ร่างกายนี้เราจะต้องทิ้งไป ทิ้งร่างนี้ไปจริง ๆ จึงต้องรีบทำความเพียร อย่าให้มีความอาลัยในร่างนี้เลย"

๓๐ ก.ค. จับ "จิตเดิมแท้" ได้ชัดเจนว่า อยู่เหนือสังขาร และปัจจุบันธรรมก็อยู่ในนี้ด้วย เพราะฉนั้นจึงควรรักษาปกติไว้ ถ้าจะต้องเกี่ยวกับการไหวตัว หรืออยู่ต่อหน้าผัสสะ กำลังรับผัสสะอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็กำหนดจิตให้ได้ก่อน จึงจะไม่ขาดทุน

วันนี้ส่วนมากอยู่กับความว่างนับว่าชีวิตไม่เสียเปล่า

๓๑ ก.ค. ได้ข่าวไม่สบายหู มีหนักใจ แต่ยอมรับ

มีการเปลี่ยนแปลงข้างล่าง หลายอย่าง จึงลงจากถ้ำตอนเย็น

๑ ส.ค. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น ความจริงเป็นอย่างเดียวกัน เพราะ

พระพุทธ คือดวงจิตที่ประกอบ ด้วยปัญญา ตรัสรู้ความจริงอันประเสริฐด้วยตนเอง

พระธรรม คือ ตัวความจริงอันประเสริฐ

พระสงฆ์ คือ ดวงจิตที่รู้ความจริงอันประเสริฐตามพระพุทธเจ้า

เมื่อความจริงมีในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นอย่างเดียวกัน โดยมีพระธรรม คือความจริงเป็นแก่นภายใน"

มาจับความรู้ได้อย่างหนึ่งว่า อาการที่มองอะไรอยู่เฉย ๆ ไม่มีความรู้อยู่ด้วยนั้น เป็นโมหะแน่ เพราะเวลานั้นจิตลอย ๆ และครึ่งเพลิน ไม่รู้ความจริงว่า "สิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้านั้นล้วนเป็นสังขาร เกิด ๆ ดับ ๆ ใจเพลินนั้นคือเป็นกันเองกับสังขาร" เพลินหนักเข้าจะพึงพอใจ ถ้ามีไม่พอใจกระทบก็จะ อึ อึ๊ะขึ้น ฉะนั้นควรรักษาปกติไว้ เก็บตัวให้พ้นคน หมั่นดูความจริงจะได้เป็นกำลังต้านทานอารมณ์นอก ๆ ต่อไป

๒ ส.ค. "ความรู้ยิ่งซึ่งธรรมทั้งปวงนั้น คือ รู้ความจริงของธรรมดาโลก"

เป็นหลักให้เกิดความปล่อยวางได้ เพราะรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายแล้ว ไม่ยึดถือไว้แน่นหนา สิ่งทั้งหลายเป็นเองตามธรรมดาแล้วจะฝืนธรรมดาอย่างไรได้ รู้ความจริงแล้วปล่อยเสียได้ก็สบาย เรื่องของธรรมชาติ ไม่มีอะไรนอกจากเบียดเบียนกันบ้าง อุดหนุนส่งเสริมกันบ้าง แล้วต่างก็ทรุดโทรมดับไปทั้งนั้น ล้วนเป็นอยู่ชั่วคราวไม่คงทนยั่งยืน

เกิดความรู้สึกว่า การกินอยู่ของผู้ปฏิบัตินั้น ควรเป็นไปตามธรรมดา ธรรมชาติ คือมีอาหารเท่าที่พอหาได้ ผู้ปฏิบัติผู้หนึ่งพูดว่า "เคยกินข้าวเย็นกับพริกโขลกกะเกลือ (พริกจริง ๆ เกลือจริง ๆ ไม่ใช่มะพร้าวคั่ว โขลกกับเกลือน้ำตาล) อย่างเดียวก็หวานมันดีเหมือนกัน"

ท่านพูดด้วยน้ำเสียงสุภาพจริงใจ ไม่ใช่พูดอวด ทำให้อ่านออกว่า คำว่า "หวานมัน" นั้น เป็นการแสดงความพอแห่งใจ ผู้ปฏิบัติจึงไม่จำเป็นฟุ่มเฟือยในเรื่องอาหาร เพราะร่างกายนี้อาศัยชั่วคราวไม่ต้องบำรุงบำเรอให้ปราณีตนัก **"การทำที่สุดแห่งทุกข์เท่านั้นสำคัญในชีวิต"**

๓ ส.ค. ใจนึกอยากได้ธูปหอมมาจุดกันยุง แล้วรู้ทันว่าอยู่กับความว่างอย่างนี้ก็ดีแล้ว อย่าหาเครื่องมาบำรุงให้สบายอีกเลย สบายเท่าใดก็ดับหมด

คนเรามันโง่ ทยานอยากเปล่า ๆ เรื่องยังไม่ถึงละ อยากนักอยากหนา เช่นอยากให้กระต๊อบเสร็จ อยากพบคนที่ต้องการพบ แต่พอสมประสงค์เข้าจริง ไม่เห็นมีอะไร มีประหลาดใจคล้ายกับฝันเท่านั้น จับหน้าโง่ได้แล้วที่ไม่รู้จัก สังขารปรุง ตัณหาความอยาก มันแอบย่องมาด้วยกันเสมอ

๔ ส.ค. ฟังคนพูดไม่ถูกใจ ยังมีขัดหู ทั้งนี้เพราะไปใส่ใจในความช่างรู้ของเขา ต่อไปต้องระวังให้มาก ที่จริงเป็นที่เราเอาตัวออกรับเกินไป

ในโลกนี้ไม่มีอะไร นอกจากสิ่งที่ใจคิดขึ้น และยึดถือเอาเป็นจริง เสียงที่น่าฟัง หรือไม่น่าฟัง ก็มีอยู่เองตามธรรมชาติ เกิดแล้วก็ดับ แต่ใจเราไปปรุงตาม รับรู้ จึงเกิดมีเสียงดีเสียงไม่ดี ควรรู้ทันความจริงว่า เสียงดีก็ดับ เสียงไม่ดีก็ดับ แต่ที่รู้สึกว่าไม่ดับเพราะเราเองแท้ ๆ ยึดไว้ มันจึงไม่ดับ ไม่ดับที่ใจเราต่างหาก เสียงจริง ๆ ดับไปนานแล้ว ฉะนั้นจึงไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย

๕ ส.ค. ได้พบอาการจิตเหนือสังขารอย่างชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง เวลานั้นสัญญา สังขาร สงบเงียบ ใจรู้อยู่ แจ่มใสชัดเจน รู้เหมือนความเป็นอยู่ทั้งปวงโดยรอบข้าง เสียงนกกระจอกทะเลาะกัน ตีกันกลุ่มใหญ่ เสียงอื้ออึงอยู่ใกล้ ๆ แต่ใจมันรู้เด็ดขาดทีเดียวว่า "เป็นสังขาร" แล้วใจก็เหนือสิ่งนั้น เหนือด้วยรู้เท่า เหนือเองเหมือนคนพายเรือชำนาญ เวลาพายก็คัดวาดในตัวเสร็จ ไม่ต้องทำอะไร เรือก็ไปตรงทาง นี่ก็ทำนองเดียวกัน ไม่ต้องทำอะไรใจหมดกังวลภายนอก สงบเงียบอยู่ภายในเท่า

นั้น ทำให้นึกถึงจิตของพระอริยะเจ้าว่า ท่านอาจนั่งสบายแม้กลางเตาหลอมขณะนั้นชัดใจจริงๆ ว่า จิตใจสภาพเช่นนี้แหละ เราก็นั่งอยู่กลางเตาหลอมได้เหมือนกัน

สงบติดต่ออยู่เป็นเวลานาน เลิกแล้วใจก็ยังรู้ทันเหนือสิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง มีปรุงอะไรบ้างก็นิดหน่อย แล้วหยุดเข้าที่อย่างเดิม

๖ ส.ค. ชีวิตประจำวันของคนเรานี่วนเวียน แต่เช้าไปถึงเย็น กลางคืนนอนแล้วก็สว่าง ไปจนถึงกลางคืนอีก เป็นอยู่เช่นนี้ ทำนองสังสารวัฏฏ์ ของคนที่ยังเต็มด้วยอวิชชา ต้องท่องเที่ยวไปชาติแล้วก็ชาติอีก เป็นชีวิตที่น่าสงสาร ชีวิตประจำวันเป็นเครื่องส่องสังสารวัฏฏ์ว่า จะยังหมุนอยู่อีกเพียงไร หรือไม่ จึงควรตัดทางตรงพุ่งออกจากทางหมุนเวียน ต้องทำความรู้ให้ถูกตรงด้วยการปฏิบัติ จึงจะหักล้อหมุนเสียได้ "จงพยายามเถิด"

๗ ส.ค. "เห็นธรรมเมื่อใด หมดทุกข์เมื่อนั้น
เห็นความจริงเมื่อใด หมดทุกข์เมื่อนั้น"

จงสังเกตดูให้ดี ขณะใดมีทุกข์ ขณะนั้นไม่มีธรรม ขาดรู้ความจริงเพราะเข้าไปยึดถืออย่างใดอย่างหนึ่งไว้ ขืนความจริงไว้, มีความอยาก กำลังหมุนไปตามความอยาก เหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น

๘ ส.ค. เวลาสงบ ใจยังเกี่ยวเกาะกับอะไรก็เป็นพวกสังขารทั้งนั้น ถ้าไม่เกี่ยวเกาะ ปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้ จึงเหนือสังขาร

๙ ส.ค. ปวดท้อง และคลื่นไส้ตลอดวัน อยู่กับทุกข์ เมื่อทุกข์แรง รู้สึกว่า รูปกายนี้เป็นทุกข์ ทำให้นามธรรมเป็นทุกข์ไปด้วย ได้พยายามแยกจากกัน รูปเป็นทุกข์ก็ปล่อยตามเรื่องอยู่ได้เป็นพักๆ แล้วก็กลับมารวมกันอีก รู้สึกว่า ไม่ควรมีตัวเราไปเกี่ยวข้องพัวพันรูปนี้เลย มีแต่ทุกข์บีบคั้น ไม่น่าใส่ใจเป็นเจ้าของหรือเข้าไปจัดแจงแต่อย่างใดเลย ทำให้ดีเท่าไรก็ไม่หายทุกข์ เวลาทุกข์จัด ปล่อยทุกข์ ดูเหมือนเป็นยางเหนียว ไม่หลุดไปได้ง่ายๆ เลย "สังสารวัฏฏ์หมุนอยู่ เพราะเหตุนี้เอง"

๑๐ ส.ค. "สัตว์โลกรู้จักสุขอันแท้จริง ต่อเมื่อปัญญาเกิด" ผู้ที่ยังไม่มีปัญญาส่องอยู่ภายในแล้ว ยากที่จะยินดีในที่วิเวกได้ เมื่อรู้ว่า สิ่งใดเป็นเหตุแห่งทุกข์แล้ว ต้องเพียรละ ตัดเหตุแห่งรู้ผิดอันเป็นทุกข์นั้นเสีย

๑๑ ส.ค. การที่เราปล่อยวางภายนอกได้นั้น เป็นการทำลายอุปธิ ส่วนปล่อยวางขันธ์ ๕ มีรูป ฯลฯ นั้นเป็นการทำลายอุปาทานโดยตรง ถ้าปล่อยได้ไม่ใส่ใจไม่ใยดีก็ทำลายได้มาก แต่โดยปกติมักปล่อยไม่ใคร่ได้ง่ายนัก ฉะนั้นจึงต้อง เพียรแล้วเพียรเล่า"

๑๒ ส.ค. "ธรรมด้านใน ที่ยังเข้าไม่ถึงนั้นมีอยู่" ฉนั้นไม่น่าเพลิดเพลินหลงใหลภายนอก ควรพากเพียรให้เข้าถึงด้านในเถิด.

ชีวิตของผู้ปฏิบัติต้องเป็นอิสระ ดุจนกบินไปได้ในอากาศ ไม่มีเครื่องติดขัดผูกมัด ไม่เป็นหนี้สิน ลูกจ้างใครด้วยทรัพย์ และแม้ด้วยน้ำใจ มีกายและใจหลุดพ้นเป็นอิสระทุกเมื่อ

๑๓ ส.ค. มีความรู้ขึ้นว่า ควรจะทำความรู้อยู่เสมอว่า "นามรูปนี้มันไม่ใช่ของเรา อย่าไปยึดถืออะไรมันเลย มันเป็นของว่าง ๆ อย่างนี้เอง."

สมเด็จพระวันรัต (ทับ) กล่าวว่า "ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน แล้วจะสมมุติว่ากระไรก็ให้ชัดเสียอย่างหนึ่งว่า เป็นเพียงธาตุ อายตนะ หรือขันธ์ ๕ หรือสังขาร ก็ให้ชัดรู้จริงใจเสียอย่างหนึ่ง ให้หยิบฉวยได้ทันที" เราถนัดเห็นเป็นกลุ่มสังขาร. เมื่อเป็นกลุ่มสังขารทำให้รู้ไปถึงความไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่ตามใจเรา ผลที่ปรากฏ คือ ดับไป

๑๔ ส.ค. ไม่ได้ขึ้นถ้ำ ดูเขาต่อกระต๊อบ มีปรุงมาก เป็นโทษ รู้ตัวต้องปล่อย ระวังที่จะให้ได้อย่างใจ.

๑๕ ส.ค. ต้องเพียรรักษาตัวให้ทรงอยู่ อย่าให้ขาดทุนเช่นวานนี้เป็นอันขาด

ได้ความรู้จากความคิดค้นขึ้นเองว่า

การที่ทำตัวให้เหมาะสมแก่ธรรมชาตินั้น เป็นความฉลาดของคนฉลาด." ส่วน "การที่พยายามหมุนเอาธรรมชาติมาให้เหมาะสมแก่ตัวนั้น เป็นความฉลาดของคนโง่."

๑๖ ส.ค. เราต้องไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ สมมุติว่ามีใครว่าเรา เราต้องรู้ว่า เรื่องนั้นเป็นไปตามตัณหาทิฏฐิของเขา. เราจะตอบเขาหรือ? ถ้าตอบก็แปลว่าเอาตัณหาและทิฏฐิของเราออกรับ. จะเป็นการเพิ่มพูนของเดิมให้หนาแน่นขึ้น. ฉะนั้นจึงควรวางเฉยดีกว่า

ในเรื่อง "ความพอใจ" ก็เหมือนกัน มีเรื่องที่พอใจเกิดขึ้นต้องวางเฉยทันที มิฉะนั้นจะขาดทุน เพราะเป็นการเพิ่มเติมตัณหาทิฏฐิให้มากขึ้น

๑๗ ส.ค. การทำอะไรอย่าเชื่อว่า "ตัวทำถูกเสมอไป" นั่นเป็นการยึดถือ มันเป็นตัวตนอยู่ในนั้นด้วย, เพราะได้ปรากฏแก่ใจตัวเองว่า "ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจทำให้ถูกและตรวจตราแล้ว แม้เป็นวัตถุยังผิดพลาดได้ นับประสาอะไรกับความรู้นามธรรม จะไม่มีเขวได้." จงอย่ายึดถือสิ่งทั้งปวง ถ้ายึดเมื่อไร โง่เมื่อนั้น.

ฉะนั้น "จงพูดให้น้อย ออกความเห็นให้น้อย รับรู้ให้น้อย." จึงสมแก่ผู้ปฏิบัติ

เกิดความเห็นว่า "การไม่รู้เท่าธรรมดาธรรมชาตินี่แหละ เป็นเครื่องดักสัตว์ผูกมัดสัตว์ให้ติดอยู่ในวัฏฏะ" เช่น การถูกต้องสัมผัสนั้นเป็นธรรมดา ถ้าไม่รู้เท่าทันสัมผัสนั้นแล้วย่อมก่อทุกข์ขึ้น ด้วยการยึดว่า เป็นทุกข์ เป็นสุข เกิดชอบ ไม่ชอบขึ้น ฉะนั้นการปฏิบัติธรรม จึงควรต้อง

รู้เท่าทัน ธรรมดาธรรมชาติ

ไม่ยึดถือ ธรรมดาธรรมชาติ

ให้ความรู้อยู่เหนือ ธรรมดา ธรรมชาติ และ

ปล่อยวาง ธรรมดาธรรมชาติเสียด้วย จึงจะพ้นทุกข์ ต้องจำกัดสัญชาติญาณให้ละลายหมด เพราะสัญชาตญาณเป็นโมหะตามธรรมชาติ เป็นอวิชชา.

แม้ในด้านโลกล้วน ๆ ต้องอบรมสัญชาติญาณบางชนิดให้เจริญขึ้น เพื่อทำประโยชน์ในเบื้องต้น แต่เป็นสิ่งต้องขัดเกลาในฝ่ายธรรมด้านสูงสุด

การเชื่ออะไรตามท่านบอกนั้น ไม่บังเกิดผลศักดิ์สิทธิ์เท่ากับรู้ขึ้นมาเองเช่นบอกว่า "อย่าไปวุ่นกับการงานนอก ๆ นัก" ฟังแล้วก็เฉย ๆ เชื่อตามบ้าง ไม่เชื่อบ้าง เวลารู้ขึ้นมาเองว่า "วุ่นกับการงานนอก ๆ นี่มันก็พวกสังขารทั้งนั้นจะเอาอะไรกัน" ใจมีชงัก และเห็นจริงใจชัดเจนขึ้น.

๑๘ ส.ค. การพูด การออกความเห็น การชี้แจง นี่เป็นการยื่นตัวออกไปรับรู้" ไม่เห็นมีประโยชน์อันใดแต่กลับเป็นการขยายสักกายะให้โตขึ้นอีก

เพราะฉะนั้นควรหดกลับเข้าข้างในทำตัวเหมือนเต่า ไม่ยื่นหัวออกไป รู้ตัวเมื่อไร ต้องหดกลับทันที จึงสมแก่เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

"ถ้าปฏิบัติไปจนเบื่อความปรุงของตัวเองจะเป็นประโยชน์มาก."

๑๙ ส.ค. ร่างกายนี้มันไม่คงทนเสียเลย ไม่น่ายึดถือว่ามันจะจีรังยั่งยืน ควรรีบใช้ทำประโยชน์ให้ถึงที่สุดเสียโดยเร็วจะเป็นการดี.

ผู้ที่ยังไม่รู้จักทุกข์ ย่อมยินดีในการก่อให้เกิด เมื่อยินดีก็ประกอบเหตุนั้นขึ้น จึงประสบทุกข์อยู่ร่ำไป

ต่อเมื่อรู้ว่า อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ กลัวทุกข์ ทุกข์จึงจะดับได้

ต้องรู้ความดับ อยู่กับความดับ ระวังไม่ก่อความเกิด.

การสังวรอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นการดับความก่อให้เกิดเป็นอย่างดี และพ้นทุกข์ได้."

๒๐ ส.ค. วันนี้เป็นโทษ ราคะ[๑] โมหะ แต่เช้า ต่อไปต้องมีการสังวรระวังขึ้นอีก

ราคะ โดยกว้างทั่วไป หมายถึงความติดใจในสัมผัส คือ รูป เสียง กลิ่น รส ของกระทบกาย ธรรมารมณ์ (มิได้หมายเฉพาะราคะกำหนัด) เป็นเงื่อนของความพอใจ เกี่ยว เกาะ ตลอด ถึงโลภะชั้นประณีต

๒๑ ส.ค. เขามายกกระต๊อบหลังใหม่ ได้พบสิ่งไม่พอใจ แต่ทำใจเตรียมยอมไว้ก่อน สอนใจว่า จะเอาอะไรกับเงินสี่ร้อยบาท บ้านราคาแพงกว่านี้ยังทิ้งมาระวังใจไม่ให้เป็นโทษดีกว่า เป็นจริงดังว่า ต้องเสียเงินอีก ๕๐ บาท ใจไม่เป็นโทษเลยยอมให้ด้วยความเต็มใจ.

๒๒ ส.ค. ใจคนนี่แปลก ชอบจับเอาเรื่องไม่เป็นเรื่องขึ้นมายึดถือคล้าย ๆ กับว่า ทุกข์ใหญ่ ๆ มันหมดไป ก็อุส่าห์ไปค้น เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ขึ้นมาเกาะไว้จนได้.

"ความเข้าไปจับฉวยสิ่งใดย่อมเป็นทุกข์เสมอ ต่อปล่อยวางจึงหมดทุกข์"

"ความยึดถือมีขึ้นที่ใด ก็มืดบอดที่นั่น เมื่อไรจะถึงจุดศูนย์กลางแห่งความมืดบอด กับ ความสว่างเสียที"

"ผ่านมาแล้วมืดบอด! มืดหายเกิดสว่างต่อไป."

พูดถึงตาบอด คนกลัวกันนัก, แต่ทำไมไม่กลัวความมืดบอดของใจ ซึ่งไม่มีหมอใดรักษาให้หายได้ นอกจากรักษาตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรม และต้องใช้เวลารักษาเป็นชาติ ๆ ทีเดียว เราว่า "ความมืดบอดของใจ ดุร้าย น่ากลัว น่าเกลียด ทรมานยิ่งกว่า ตาบอด" เป็นไหน ๆ

๒๓ ส.ค. เราได้เป็นคนมืดบอดไปอีกแล้ว ขาดสังวรอินทร์เป็นเองกับโทษด้วยความโง่หลง.

๒๔ ส.ค. เช้า มีใจเศร้าจนน้ำตาไหล เป็นเพราะปรุงไปมาก จับได้ว่า "ไม่ต้องการความพลัดพราก" ความจริงก็ไม่เห็นต้องพรากอะไร นี่เป็นเพราะโมหะไม่รู้ความจริงเป็นขึ้นเอง. จึงปล่อยเสีย เดินทำใจจนจางไป แต่ไม่สนิท

ตอนสาย อยู่บนถ้ำคนเดียว ก็มีคนแต่งเครื่องแบบตำรวจขึ้นมาบนถ้ำ ๓ คน มีปรุงว่าอาจเป็นเจ้าหน้าที่ปลอมต้องทำความรู้ปล่อยวาง สุดแต่ถึงคราวทำใจให้รู้ว่างไม่มีอะไร

ในขณะนั้นไม่รู้สึกกลัว เป็นแต่สงสัย ปล่อยวางได้ผลอยู่กับความสงบว่าง. เมื่อได้พูดจาไต่ถาม ได้ความว่าเจ้าหน้าที่ไปตรวจท้องที่.

๒๕ ส.ค. อย่าปักใจยึดถือถ้อยคำทั้งของคนพาลและคนดี ถ้อยคำคนพาลเชื่อไม่ได้นั้นตรงตัวอยู่แล้ว แต่ถ้อยคำของคนดีก็ไม่ควรเชื่อไปทั้งหมด เพราะอาจมีพลาดพลั้ง พูดโดยไม่รู้เท่าถึงการณ์ปนอยู่. ต่อไตร่ตรองทบทวนด้วยตนเองแล้วจึงควรเชื่อ.

๒๗ ส.ค. ไปตลาดในเมือง จ่ายอาหารและเครื่องใช้.

๒๘ ส.ค. ได้คัดคำของพระโลกนาถไว้ดังนี้

"จิตที่เลื่อนลอย ย่อมตกอยู่ในระหว่างเขี้ยวงาของกิเลส"

จงพิจารณาให้เห็นแจ้งเนือง ๆ ในความไม่เที่ยง, ความเต็มไปด้วยทุกข์และความว่างเปล่า ในของซึ่งสิ่งอื่นปรุงแต่งขึ้น (สังขาร)

๑. ทุกสิ่งในโลกเป็นของไม่เที่ยง

๒. ทุกสิ่งซึ่งไม่เที่ยง ย่อมเต็มไปด้วยทุกข์

๓. ทุกสิ่งที่ไม่เที่ยง และเต็มไปด้วยทุกข์ย่อมเท็จ ! ว่าง ! กลวง !

จงเจริญภาวนาในลักษณะ สามอย่างนี้ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งกลางคืนและกลางวัน ในที่ว่างและเงียบเสียงแล้วและผลที่ปรารถนาก็เป็นอันหวังได้แน่นอน ด้วยการเจริญอนิจจลักษณะอยู่เนือง ๆ ท่านอาจทำลายล้าง "ตัวตน" เสียได้ และประสบบรมสุขแห่งพระนิพพานอย่างคุ้มค่าในตัวมันเองในชาตินี้.

"พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า "ในสิ่งซึ่งเราเห็น นั่นก็เป็นได้เพียงแค่สิ่งที่เราเห็น (ไม่มีตัวตน เพราะทุกสิ่งที่เห็นย่อมเป็นอนิจจํ) ในสิ่งที่เราได้ฟัง นั่นก็เป็นเพียงแต่ที่เราฟัง (ไม่มีตัวตน เพราะทุกสิ่งที่ได้ฟังย่อมเป็นอนิจจํ) ในสิ่งที่เราคิดนั่นก็เป็นเพียงสิ่งที่เราคิด (ไม่มีตัวตน ฯลฯ) ก็เมื่อสิ่งที่เราเห็นเป็นเพียงสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่ฟังเป็นเพียงสิ่งที่ได้ฟัง สิ่งที่คิดเป็นเพียงสิ่งที่ได้คิด สิ่งที่รู้เป็นเพียงสิ่งที่ได้รู้ดังนี้แล้ว เพราะฉะนั้นตัวท่านก็ไม่มีในสิ่งนั้นและเมื่อท่านไม่มีที่นั่น ท่านก็ไม่มีในที่ไหน ๆ และเมื่อท่านไม่มีในที่ไหน ๆ นั่นเป็นที่สุดของความทุกข์ทั้งมวล" ดังนี้

เมื่อเจริญกัมมัฏฐานเป็นไปอย่างติดต่อกัน ได้เห็นแจ่มแจ้งเต็มที่แล้วว่า ไม่มีตัวตนในที่ใด ๆ และตัวท่านก็ไม่มีในที่ไหน ๆ" ดังนี้แล้ว ใครเล่าที่ท่องเที่ยวเพื่อทนทุกข์ทรมาน ? นั่นเป็นที่สุดของความทุกข์ทั้งปวงจริง ๆ จงเจริญภาวนาอย่างหนัก แล้วจะได้ดื่มรสศานติสุขตลอดเวลา

จงพิจารณาให้เห็นแจ้งว่า "ไม่มีตัวตน" เพราะว่าทุกสิ่งเป็นของชั่วขณะและสิ่งซึ่งเป็นของชั่วขณะย่อมไม่มีความเป็นอยู่อันแท้จริง ! โลกซึ่งมีสัญชาติเกิด–ดับของมันเอง ทั้งปวงนี้เป็นเพียงผลของอวิชชา จงทำลายอวิชชาด้วยการเห็นสิ่งทั้งหลาย ให้ตรงตามที่เป็นจริง (คือไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, ว่างเปล่า) และแล้วโลกอันเป็นมายาก็จะเลือนหายไปเองและพระนิพพานอันเป็นของแท้จริง ก็จะเข้ามาปรากฏตลอดกาลนาน.

ท่านจะต้องพยายามสร้างกำลังแห่งความคิด และความรู้สึกอันปีติซาบซึ้งติดต่อกันไป ให้ปรากฏขึ้นด้วยการพิจารณาเห็นแจ่มแจ้งแน่วแน่อยู่เสมอว่า ในสิ่งที่คิดก็เป็นเพียงสิ่งที่ได้คิด ไม่มี "ตัวตน" ไม่มี "เรา" เพราะความคิดทั้งมวลย่อมเป็นของชั่วขณะ เมื่อไม่มี "เรา" อยู่ที่ตรงหน้าแล้ว ความรู้สึกก็จะเป็นปีติซาบซ่านติดต่อกันโดยที่ไม่มีความทุกข์ หรือความพยายามที่จำต้องใช้ ในความรู้สึกไม่เห็นว่า มีตัวตน ! ความรู้สึกซาบซ่านติดต่อกันเช่นนี้ ย่อมนำไปสู่ภาวะอันลึกลับสุขุม อันเป็นสถานะที่ความสว่างแห่งปัญญา จะส่องแสงอยู่ตลอดกาล และหมอกแห่งอวิชชาก็จะถูกเพิกออกไปเสียอย่างหมดจดสิ้นเชิงตลอดกาลดุจเดียวกัน.

นี่คือผลอันลึกลับของการบำเพ็ญสมาธิอย่างตั้งอกตั้งใจ อันได้มาเพราะความรู้สึกไม่มีตัวตนเป็นเครื่องจูง คือรู้อยู่อย่างเดียวเต็มที่ว่า "ในสิ่งที่คิด เป็นเพียงสิ่งที่ได้คิดแล้วเท่านั้น" ไม่มีตัวตน ไม่มี "เรา" เพราะว่าความคิดทั้งมวลเป็นของชั่วขณะและความคิดอันเป็นชั่วขณะเช่นนี้ จะเป็น "ตัวเรา" ขึ้นมา ไม่ได้เลย

เมื่อท่านกำลังขมักเขม้น เพื่ออรหันตภาวะ ดังกล่าวมาแล้ว **ท่านต้องพยายามให้ติดต่อกันไป เพื่อก่อให้เกิดความเบื่อ ความหน่าย และความสิ้นอาลัย**

อย่างแรงกล้าขึ้นในตัวท่าน ต่อทุกสิ่งที่เป็นอนิจจํ (เพราะมันปราศจากตัวตน ปราศจากของของตน ปราศจากเรา ปราศจากของของเรา)

พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า "ภิกษุผู้กำลังฝึกหัดปฏิบัติตนย่อมเข้าสู่ทางอันถูกต้องแท้จริงได้อย่างไร จงจับลักษณะในตัวเธอ (ภิกษุนั้น) คือเมื่อเธอได้เห็นรูป หรือได้ฟังเสียง ได้ลิ้มรส ฯลฯ อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เป็นที่พอใจก็ตาม ไม่เป็นที่พอใจก็ตาม หรือ เฉย ๆ อยู่ก็ตาม... ในการเกิดขึ้นแห่งอารมณ์นั้น เธอย่อมมีความรู้สึกอันประกอบด้วยความเบื่อ ความหน่าย และความสิ้นอาลัย... นี่แหละคือการที่เธอเข้ามาสู่ทางอันถูกต้องแท้จริง ความเบื่อ ความหน่าย ความสิ้นอาลัยอย่างถึงขีดสุดนี้ เป็นสิ่งซึ่งจะแยกท่านออกมาจากสิ่งที่เป็นอนิจจํทุก ๆ สิ่งได้อย่างเด็ดขาดและให้ศานติอย่างยอด อันไม่มีอื่นยิ่งกว่าตลอดกาล."

จงระวังความนึกคิดของท่าน นี่เป็นความจำเป็นจริง ๆ เฉพาะผู้ระวังความนึกคิดของเขาติดต่อกันไป เพื่อกำหนดให้รู้ว่ามันเป็นอนิจจํ และปราศจากตัวตนอย่างไรเท่านั้นที่สามารถบรรลุพระอรหัตตผลได้โดยเร็ว

จงยินดีรักษาจิตของท่านให้เนื่องกันไปในปฏิปทาอันประหลาดนี้ มิจำต้องปรารถนาความขยันขันแข็ง เพราะเมื่อไม่มีตัวตนในความคิดนึกอันเป็นอนิจจํแล้ว แต่นั้นก็ไม่มีความรู้สึกทนทุกข์ทรมาน! จงตามรักษาจิตของท่าน เพื่อกำหนดให้ได้ว่ามันเป็นอนิจจํ และปราศจากตัวตน เช่นไร และสิ่งนั้นให้ความเยือกเย็น แห่งความเบื่อ.....หน่าย.....หมดอาลัย อันประเสริฐซึ่งจะนำไปสู่บรมสุขแห่งนิพพาน.

๒๙ ส.ค. ถ้าเราปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายเพียง แค่เห็น แค่ได้ยิน ฯลฯ ไม่มีตัวตนที่ไหนออกรับ อารมณ์เหล่านั้นเข้าปรุงจิตไม่ได้ จิตอยู่เหนือสังขาร นี่เป็นทางและผลของการปฏิบัติที่ถูกแท้.

๓๐ ส.ค. การที่จิตออกไปยินดียินร้าย หรือไปข้องแวะผัสสะภายนอกนั้นเป็นการขยายสักกายะให้ใหญ่โตขึ้น แต่การรู้ถึง "ความว่าง" ไม่มีอะไรนั้น ทำให้สักกายะเล็กลง ทั้งสองอย่างนี้เป็นเอง ฉะนั้นจงทำใจให้ถูกต้อง.

๑ ก.ย. การแก้โทษ ต้องแก้กำลังโทษเกิดจึงจะทันกัน ถ้าปล่อยไว้จะเป็นเองกับโทษ

โทษเกิดจับโทษได้นับว่าฉลาด ถ้าโทษเกิดแล้วตีขลุมไม่รู้ไม่ชี้ น่าใจหายจริง ๆ จะดิ่งลงทุกที น่ากลัวนัก!

๒ ก.ย. สิ่งทั้งหลาย มีทุกข์อยู่ในตัวเองตามสภาวะ คนไม่ควรยึดถือแต่ะต้องให้อารมณ์เหล่านั้นเข้าปรุงจิตได้ ถ้าอารมณ์ปรุงจิตให้ยินดียินร้าย อันเป็นสมุทัยก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นในจิตอีกต่อหนึ่ง

ถ้ารู้ทันความจริง ปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นเป็นเองตามสภาวะ ไม่เข้าไปยึดถือสิ่งเหล่านั้นจะดับไปเองตามธรรมดาคนไม่ยึดถือ สิ่งเหล่านั้นก็ปรุงจิตไม่ได้อย่างนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ.

๓ ก.ย. วันนี้กำหนดอยู่กับความไม่มีตัวตน เมื่อกำหนดรู้อยู่ ทำให้จับความมีตัวตนที่ยื่นออกไปต้องการ หรือผลักไสอะไรได้บ่อย ๆ.

จับได้ว่า ใจที่มีตัณหาคลุกเคล้านั้น มันต้องการอะไรก็มาก ๆ กินก็มาก ๆ นอนก็จะนอนมาก ๆ แม้จะทำงานก็จะให้ได้มาก ๆ จึงเป็นโมหะด้วยราคะด้วย.

๔ ก.ย. ไม่ได้ขึ้นถ้ำ แต่อยู่ด้วยความเป็นโทษอย่างแรง เหมือนไฟเผาไหม้ไปทั้งตัว จนกลางวันโทษจึงจางไป.

๕ ก.ย. จับได้ว่าโทษเกิดเพราะความเข้าไปยึดตัวเรา ของเราไว้ อนาถใจที่มันคอยรับเสียทุกแห่ง. มีตัวตนขึ้นมาก็ออกโกรธ ออกรัก เกลียด กลัว ฯลฯ ยุ่งไปหมด "โมหะเกิด เพราะขาดรู้ความจริง."

๖ ก.ย. สิ่งทั้งหลาย เหตุการณ์ทั้งหลายในโลก เป็นไปเองตามธรรมดาธรรมชาติไม่ควรดีใจ เสียใจในเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะย่อมมีต่าง ๆ เกิดขึ้นเพื่อทำลายล้างกันบ้าง อุดหนุนกันบ้าง เป็นอยู่อย่างนี้ทั้งนั้น ไม่ควรเข้าไปจัดแจงแก้ไข

ไม่สมหวังจะเสียใจ ควรวางใจเป็นกลาง รู้เท่าทันในเหตุการณ์ทั้งหมด รู้เกิด-ดับให้ตลอดไปเป็นดี.

๗ ก.ย. เรามีที่อยู่ตั้ง ๓ แห่งดูเผิน ๆ ก็เป็นสุขทุกแห่ง จะต้องการอะไรก็สมปรารถนา แต่ความเป็นอยู่ขัดกันที่ใดเป็นสุขทางกาย ก็ไม่สปายะในทางธรรม ที่สปายะในทางธรรมก็ไม่สะดวกในความเป็นอยู่. แต่ต้องถือธรรมะเป็นใหญ่ ย่อมไม่สะดวกในความเป็นอยู่ จะเห็นได้ว่า "โลกนี้เป็นตัวทุกข์จริง ๆ" ควรจะตัดทางออกจากสังสารวัฏฏ์โดยเร็ว โลกมีแต่ความวุ่น ๆ แล้วก็ดับไป อย่าหลงของเปล่า!

๘ ก.ย. "คนที่ทำงานเพลินด้วยความพอใจ" นั้นเป็นโมหะ และเป็นการเพลินในกามด้วย เพราะกามหมายถึงรูปที่พอใจ เสียงที่ไพเราะ รสที่เอร็ดอร่อย ฯลฯ สัมผัสในอารมณ์ที่พอใจถูกใจ.

๙ ก.ย. มีชีมาจากวัดประชุม ฯ หลายคน จึงไม่ได้ขึ้นถ้ำ เพื่อให้โอกาสเขาขึ้นไปสงบในถ้ำ.

ตอนบ่าย นั่งอยู่หน้าศาลาคนเดียว ขณะนั้นรู้สึกเหมือนใจหยุดกึกลง หรือเหมือนการปิดฝาขวดเกลียวเข้าที่ฉะนั้นแล้วได้ความรู้ว่า "สิ่งอะไร ๆ เป็นของธรรมดาทั้งนั้น" ทีนี้มองไปทางไหนก็เห็นแต่สิ่งเป็นเอง เป็นเรื่องของธรรมดาธรรมชาติล้วน ๆ ต้นไม้ ใบไม้ก็เกิดเองเป็นเอง ร่วงหล่นไปเอง มีแต่ความเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดาเป็นความรู้ที่รู้ซาบซึ้งอยู่ข้างใน.

เมื่อรู้แล้วรู้สึกว่า หมดเรื่องที่จะไปแก้ไข หรือขัดขืนในความเป็นเองนั้นใจเวลานั้นจึงเป็นใจที่เบา โปร่งโล่งหมดความปรุงในอะไรทั้งสิ้น หมดเรื่องหมดที่ไปที่มา ใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่เอื้อมไปจัดแจงอะไรทั้งหมด เห็นสิ่งภายนอกเป็นธรรมดาโดยทั่วถึงกัน รู้ชัดเจนแจ่มใส จึงรักษาหลักให้คงแจ่มแจ้งไว้

๑๐ ก.ย. สงบ ทบทวนความรู้ในวันก่อน จับได้ว่า

ความรู้ที่เกิดขึ้นแก่ใจ ที่รู้เองนั้นชัดเจนแจ่มใส ไม่รัว ๆ ราง ๆ เป็นความรู้ที่แน่วแน่ เด็ดขาด ไม่มีอะไรปะปนผิดกับนึกรู้ หรือรู้ตามสัญญาที่เคยรู้

"อารมณ์ไม่ปรุงจิต จิตหมดที่ไปที่มา จึงหยุดท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏฏ์"

๑ ก.ย. ตอนเช้ามืด ได้ความรู้สึกว่า เข้าของเครื่องใช้ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ของเรามีอันต้องพลัดพรากไปสิ้น ฉะนั้นเราไม่ควรเข้าไปยึดถือ คงมีเหลือแต่ตัวก็พอแล้ว ในทันใดนั้นมีความรู้ซ้อนเข้ามาทันทีว่า "ความมีตัวก็ยังต้องมีภาวะความเป็นอยู่อีก"

ในขณะนั้นรู้สึกชัดเจนขึ้นมาจริง ๆ ถึงความที่ต้องทรงภาวะของตัวอยู่ แล้วรู้สึกถึงตรงกันข้ามว่า "ไม่มีตัวเป็นความเบายิ่งกว่า ไม่มีภาวะต้องทรงอยู่" จึงทำใจน้อมไปสู่ความว่าง ความไม่มีตัวรู้กันอยู่ชัดเจน.

๑๗ ก.ย. จะรู้ธรรมะเพียงแค่ความหมายตามตัวหนังสือเท่านั้นไม่พอ จะรู้จริงต่อเมื่อพบธรรมะนั้นด้วยใจ เช่นคำว่า "สังขาร" คนจะรู้จักสังขารต้องพบกันด้วยใจหลาย ๆ เหลี่ยม จึงจะเข้าใจสังขารถูกต้อง และหมดสงสัย.

ถ้าจะรู้ตามศัพท์ เพียง "สังขาร แปลว่า สิ่งที่ปรุงแต่ง คือ มีเหตุปัจจัยประกอบขึ้น" เท่านี้แคบไปไม่พอ ธรรรมะเป็นของจริงประเสริฐยิ่ง ต้องรู้ด้วยการลงทุนปฏิบัติจริงจากจิตใจ ไม่ใช่รู้ตามเขาว่า หรือรู้ตามตัวหนังสือ ฯ ล ฯ

๑๙ ก.ย. เป็นหวัด กลางคืนหวัดขึ้นถึงขีดสุด หายใจไม่ออกรู้สึกว่าคนที่กำลังจะตายคงลำบากอย่างนี้ ไม่มีความสุขเลยถ้าไม่มีข้อปฏิบัติ จะทำอย่างไรน่าใจหายจริง ๆ

เห็นชัดว่า ถ้ามีความรู้สึกอย่างนี้จะเป็นความเบาสบาย "เห็นกายใจไม่ใช่ตนพ้นตรงนี้ สบายดีจิตใจให้เย็นฉ่ำ หมดเรื่องราวเปล่าว่างล้างเวรกรรม มีแต่ธรรมความจริงสิ่งเดียวเอย."

๒๐ ก.ย. เช้ามืด ไอมาก ต้องทำความรู้ปล่อยวาง ตอนหนึ่ง ไอแรงที่สุดได้ความรู้สึกชัดว่า "นี่เราไม่ได้ไอนามรูปมันไอ" เป็นความรู้เท่าทันที่แยกรูปออก

ไปต่างหากจากใจ เลยเต็มใจให้ไอ ไอโดยไม่ขัดขืน แต่รู้ชัดเจนเพียงแวบเดียวแล้วจางไป

พยายามรู้แยกอย่างนั้นอีก ก็ไม่เหมือนเดิม แต่ก็พยายามรู้ซ้ำ ๆ ไว้ว่าไม่มีเรา ไม่มีตัวเราเป็นผู้ไอ ถ้าเราไม่ยึดถือ กายนี้ก็เหมือนกายอื่น ๆ ไม่ควรเอาใจใส่จนเกินไป ที่เป็น "เรา" ขึ้นมาก็เพราะความยึดมั่นนั่นเอง ไม่ยึดก็เป็นคนละส่วน

๒๔ ก.ย. **ตอนหนึ่งจากหนังสือเพชรในหิน**

ผู้มีปัญญาปรารถนาพระนิพพาน ต้องละอาลัยในโลก และเตรียมตัวยอมเป็นคนจนยากอนาถาไม่มีที่พึ่งพาและไม่มีเพื่อนฝูงญาติกาผู้อุปถัมถ์ ต้องอดทนต่อความเบื่อหน่าย, เกลียดชังและหมิ่นประมาทของชนทั้งหลาย กับทั้งทุกข์อันตรายอันจะมีนั้นทุกอย่าง ที่สุดจนถึงกับจะสิ้นชีวิตก็ต้องยอมนิ่งเฉย ต้องอุตส่าห์เดินตามรอยพระอริยเจ้าทั้งหลายแต่ปางก่อน อยู่ในโลกเหมือนกับคนหลงทางเข้าไปสู่ป่า ต้องรีบแสวงทางออกเสียให้พ้น อย่านอนใจเพลิดเพลินอยู่

๒๕ ก.ย. "จิตที่ไม่รู้เท่าสังขารตามความเป็นจริง เป็นโมหะ"

๒๖ ก.ย. ที่ว่าพระอรหันต์ท่านไม่เกิดไม่แก่ ไม่ตายนั้น หมายถึงความแก่ความเจ็บ ความตาย ไม่อาจพัวพันจิตใจอันใสสอาดบริสุทธิ์ของท่านได้ จิตท่านนั้นบริสุทธิ์เสมอ แม้ร่างจะแก่จริง เจ็บจริง และตายจริง ใจท่านก็ไม่เป็นไปตามสังขารจึงไม่มี ผู้เจ็บ ผู้ตาย

๒๘ ก.ย. พระพุทธเจ้าท่านพ้นทุกข์ทั้งอย่างหยาบ กลาง ละเอียดนั้นหมายความว่า พ้นทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์ความเห็นผิด คนที่ยังถือสีลพัตและเอเตนสัจ ฯลฯ ได้ชื่อว่ายังมีความเห็นผิดอยู่ลึก ๆ

๒๙ ก.ย. พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "ภิกขุท่านจงประกอบความเพียรในการหลีกเร้นเถิด ภิกขุผู้ประกอบความเพียรในการหลีกเร้นแล้วรู้ได้ซึ่งความจริงอันประเสริฐคือ อริยสัจจ์"

ภิกขุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกขุผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ได้ตามความจริง ซึ่งอริยสัจจ์" ดังนี้ (จากหนังสือพุทธศาสนา)

๓๐ ก.ย. เราต้องการพ้นทุกข์จึงต้องรู้จักทุกข์ ถ้าไม่รู้จักจะพ้นทุกข์ไปไม่ได้ เพราะทุกข์มันหลอกว่าสุขอยู่ตลอดเวลา เมื่อแตะต้องจับฉวยสิ่งที่คิดเอาเองว่าสุขก็เป็นทุกข์ทุกครั้ง

ฉะนั้น จึงต้องรู้ทุกข์ให้ชัดเจนแล้วละเหตุแห่งทุกข์เสียให้เด็ดขาด จึงจะพ้นทุกข์ได้

ได้อ่านเรื่อง "ค่าของความเป็นคน" ของธรรมโยธแล้ว รู้สึกตัวว่า "ยังมีค่าของความเป็นคนไม่พอ" เพราะยังเป็นคนที่กิเลสโดดเกาะติดอยู่ จะต้องพยายามฝึกฝนบังคับตัวเองให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป มิฉะนั้นจะน่าละอายสักเพียงไรที่ยังปล่อยตัวให้นอนจมในโคลนเลนอยู่เช่นนี้ ไม่สมกับ "ปฏิบัติธรรมอย่างอุกฤษฏ์เลย"

๑ ต.ค. ได้ความคิดถึงตัวมาก รู้สึกมีความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์จริง ๆ จึงต้องใจแข็ง และแข็งใจที่จะสู้ "ทุกข์" ให้เด็ดขาด

"ปกติภาพ ของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงไว้ซึ่งญาณและศานติ"

๒ ต.ค. มีผู้ใหญ่ที่นับถือมาจากที่อยู่เดิม มาเยี่ยม และกลับวันนี้

"กรงหรือบ่วงที่รึงรัดเรา ก็คือตัวความชอบ ความพอใจ ความสบายนั่นเอง เราพอใจ พึงใจอยู่กับวัตถุและบุคคลเรื่องราวภายนอก จึงไม่เข้าถึงธรรมด้านในหรือพุทธธรรม เมื่อมีความพึงพอใจ จึงไม่เกิดความเบื่อหน่ายจึงติดอยู่แต่ภายนอก ไม่เห็นความจริงด้านในได้ ฉะนั้นต้องตัดตรงความชอบความพอใจนี่แหละ ทนอยู่กับความไม่ชอบ ไม่พึงใจ จะได้เบื่อหน่ายเป็นเหตุให้เห็นทุกข์ อันเป็นทางของความบริสุทธิ์"

การที่จิตของเราพัวพันอยู่กับสิ่งที่ชอบ หรือ ไม่ชอบ นั้น เป็นความรู้สึกที่ ถูกตัณหาเย็บติดแน่นอยู่กับโลก เราต้องมองด้านในให้ทะลุโลกอันมีฉากสวยงาม

อันสามารถจับใจสัตว์ให้หยุดชงักอยู่แค่นั้น ให้เห็นของจริง คือ ความไม่มีอะไรในของทุก ๆ อย่าง คือ เห็นตามความจริงของสามัญญลักษณะในขั้นสุดว่า "ว่างเปล่า" นั่นเอง

ได้อยู่กับความไม่มีอะไรเป็นส่วนมาก รู้สึกโปร่ง ว่างจริง ๆ

๓ ต.ค. กลางคืนสงบ ได้ความรู้ชัดว่า "กายนี้เป็นกองทุกข์จริง ๆ" หาสุขไม่มี ไม่จีรังยั่งยืน ในขณะนั้นรู้สึกว่า ใจผละถอยห่างจากกาย แต่ไม่สนิททีเดียวจึงรู้ว่า "ตัวอุปาทานนี่ช่างลึกซึ้งเหนียวแน่นจริงนะ"

๔ ต.ค. กลางวันพักผ่อนอยู่ มีคิดว่า ยังปล่อยวางไม่สนิท ถ้าตายเดี๋ยวนี้จะทำอย่างไร ? ใจมันตอบว่า

"จะตายเดี๋ยวนี้ ก็ปล่อยเดี๋ยวนี้ซิ !" ใจคึกคักเหมือนจะปล่อยได้สนิทแต่ก็เหลว ปล่อยไม่หลุด

ได้คำของแม่ชี ธัมมทินนา (สตรีชาวอเมริกัน บวชชีนุ่งขาว ห่มเหลือง) มาปาฐกถาที่พุทธสมาคมจับความสั้น ๆ ได้ดังนี้

พระพุทธศาสนา คือการลิ้มรสธรรมะด้วยจิตใจ ถ้าไม่มีญาณทัสสนะความรู้เห็นด้วยญาณและวิปัสนา ความแจ้ง ความหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์หรือการตรัสรู้ซึ่งเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของชาวพุทธ ก็มีไม่ได้

๖ ต.ค. ได้อ่าน "ผู้ไม่ปรุง" อันเป็นพระพุทธวจนะดังนี้

ภิกษุท. เมื่อใดอวิชชาของภิกษุละขาดไป วิชชาเกิดขึ้นแล้วเธอนั้นเพราะอวิชชาจางหายไป เพราะวิชชาเกิดขึ้นแทน ย่อมไม่ปรุงเครื่องปรุงอันเป็นบุญนั้นเทียวย่อมไม่ปรุงเครื่องปรุงอันมิใช่บุญ ย่อมไม่ปรุงเครื่องปรุงอันเป็นอเนชา เธอนั้นเมื่อไม่ปรุง เมื่อไม่ก่อย่อมไม่ถือมั่นสิ่งไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ถือมั่น ย่อมไม่เสียวสดุ้ง เมื่อไม่เสียวสดุ้ง ย่อมปรินิพพาน ฯ ล ฯ

เมื่อพิจารณาแล้ว ทำให้เห็นได้ว่าการปฏิบัติเพื่อไม่เวียนเกิด นั้นสำคัญที่การดับสังขารเสียได้ คือ ไม่ปรุงอะไรทั้งสิ้น เมื่อไม่ปรุงวิญญาณก็ดับ (ตามหลัก

ปฏิจจสมุปบาท) แต่ว่าปัจจุบันนี้เรามีนามรูปเสียแล้ว นามรูปเป็นเหตุให้เกิดอายตนะ, อันเป็นบ่อเกิดแห่งผัสสะ ถ้าไม่รู้ความจริงกำกับอยู่จะเป็นทางลุกลามก่อชาติภพอีก ฉะนั้นต้องตัดที่ต้นเหตุอันต่อไปโดยการสำรวมระวังอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้เสมอไม่ให้ออกไปยินดี ยินร้ายต่อผัสสะ หมั่นรู้ตามความจริง มองด้านในไม่เอร็ดอร่อยอยู่แต่หน้าฉาก มองให้ทลุหลังฉากว่า "ว่างเปล่า" ไม่มีอะไรหลอก ๆ เหมือนหน้าฉาก ปฏิบัติได้ดังนี้ ไม่เป็นการหลงสร้างภพชาติให้ตนเอง ไม่ต้องเวียนกลับอีก

การทำดังนี้ ต้องปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ คือ

กาย อยู่หลีกเร้น

จิต อยู่ในสมาธิ

ความเห็น อยู่ในแนวแห่งปัญญาตลอดเวลา

๗ ต.ค. ความว่างอันไม่มีขอบเขต
ความดับโดยไม่เหลือ
เหนือสังขารทั้งปวง
} อย่างเดียวกัน

๑๐ ต.ค. ท่านผู้รู้กลับมาแล้ว ได้ความรู้สึกถึงความเป็นเอง ของนามรูปว่า ไม่อยู่ในอำนาจแก้ไขของใครจริงเกิดเองเป็นเอง ความมีใจวางเฉยเป็นถูกตรง

๑๑ ต.ค. วันพระ ได้ฟังธรรมะสรุปย่อ ๆ ดังนี้

"ข้อปฏิบัติที่สั้น ๆ คือ แค่รู้ **รู้แล้วก็ดับ** รู้แล้วก็ว่าง

ความว่างมีหลายอย่าง แต่สรุปคือ ความว่างด้วยข้อปฏิบัติ ทำให้มีให้เป็นขึ้นด้วย ความรู้ว่า ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ดับไป นั่นคือ ความว่างหรือ

ปฏิบัติไป ๆ "ว่างแท้จริง" จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องทำข้อปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติที่ยังติดความรู้ ติดธรรมะเพราะยังรู้ธรรมะไม่ตลอด เมื่อพบของใหม่ที่พ้นจากตนรู้ จึงติด ถ้าความรู้ชนิดรู้รอบเกิดขึ้นแล้ว ก็เห็นเป็นธรรมดา ไม่ติด ไม่ตื่นเต้น เพราะของตัวมีอยู่แล้ว จึงเห็นเป็นสภาพธรรมล้วน ๆ ไม่ติดยึดถืออะไรดัง

หลักว่า "สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย" ธรรมทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดถือ เพราะว่า "สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา" ธรรมทั้งปวงไม่มีตัวตน

๑๒ ต.ค. ปกติภาพของพระผู้มีพระภาค ทรงเป็นอยู่ด้วยญาณและศานตินั้น คืออยู่ด้วยความรู้และวางเฉย คนธรรมดามีความเป็นอยู่ด้วยความพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งทั้งปวง เพราะการมองดูโลกแต่ด้านนอก หรือหน้าฉากย่อมเป็นเช่นนี้

ความวางเฉยอันแท้จริงนั้น จะมีได้โดยเกิดจากญาณที่มองเห็นโลก ในด้านใน ไม่หยิบฉวยเอาแต่เปลือกนอก เมื่อเห็นด้านในชัดเจนแล้ว จะกลัว จะเกลียด จะพอใจ ไม่พอใจสิ่งใดอีก นั่นไม่ใช่วิสัย รู้ความจริงตลอดแล้วไม่เชื่อมายา ความสงบเฉยก็มีได้

มนุษย์ สัตว์ และวัตถุต่าง ๆ พร้อมทั้งตัวเราอันเป็นกลุ่มสังขารนี้เป็นอย่างเดียวกัน คือเกิดขึ้นแล้วดับไปตั้งอยู่ได้ตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อสิ้นเหตุก็ดับเหมือนกันหมด ฉะนั้นไม่ควรเห็น นั่นสูง นี่ต่ำ นั่นดี นี่ชั่ว คงมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือว่างเปล่า ทั้งหมด

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะต้องการอะไร อยากได้อะไร จะยึดถืออะไรในของว่าง ๆ เหลว ๆ มีขึ้นชั่วคราวแล้วก็ไม่มี จะหลงเอาอะไรกัน จงปล่อยเสียปล่อยแล้วจะพ้นทุกข์

๑๓ ต.ค. ตอนกลางคืน ได้ความรู้ชัดใจว่า

การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องให้รู้ตรงกันทั้งภายในภายนอก ปฏิบัติให้เข้าถึงความปล่อยวาง ปล่อยความยึดถือให้ได้

ภายในได้แก่ ละ ขันธ์ ๕

ภายนอกได้แก่ละ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ให้เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ทั้งรูปดี รูปชั่ว กลิ่นดี กลิ่นชั่ว ฯลฯ ว่ามีที่มาที่ไปอย่างเดียวกัน คือเกิด ดับ ทั้งดี ทั้งชั่ว เมื่อดับแล้วก็ว่างหมด

ขันธ์ ๕ ได้แก่นามรูปนี้ ก็เป็นของว่างเปล่าไม่มีตัวตนอะไร เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้ง ๕ ขันธ์ แม้ความรู้ที่กำลังรู้นี้ก็ดับ เมื่อทำความรู้ทั่วถึงแล้วก็ต้องปล่อยความรู้นี้เหมือนกัน

ตอนบ่ายสงบ พบความสว่าง สว่างไปหมด ไม่มีสิ่งใดเหลืออยู่เลย แต่มองเห็นตัวเองยืนอยู่ในที่ว่างนั้น ความรู้มองดูรูปตัวเองด้วยความวางเฉย พร้อมด้วยรู้สึกเยาะ ๆ ว่า "อ้อ ! ยังมีตัวอยู่อีกหรือ ?"

ขณะนั้นใจปล่อยรูปนั้นทันทีปล่อยเอง ไม่สนใจในรูปนั้น ทีนี้คงเหลือแต่ความรู้วางเฉย รูปนั้นหายไปไม่มีอะไรเลยนอกจากว่างโปร่ง มีแต่ความรู้ที่เห็นความว่างนั้นอย่างเดียว รู้เห็นไปได้รอบด้าน ไม่มีหน้าหลัง คือรู้โดยรอบของความรู้โดยไม่มีตัวผู้รู้ผู้เห็น

ถ้าจะเปรียบนอก ๆ ก็คล้ายกับเวลาท้องฟ้าปลอดโปร่งอย่างบริสุทธิ์แล้ว มีเสียงฟ้าลั่น ลั่นอยู่ในความปลอดโปร่งนั้นแต่หาเสียงลั่นไม่พบ นี่ก็เหมือนกันสว่างบริสุทธิ์รอบด้านไปหมด รู้เห็นความว่างตลอดปลอดโปร่งไปหมด โดยหาตัวคนรู้ไม่พบ ไม่รู้สึกว่ารู้อยู่ที่ไหนแต่ก็รู้ได้เอง ไม่มีสิ่งใดปรากฏแม้แต่เงา ในขณะนี้มีผ่านมาแวบหนึ่งว่า ควรจะวางข้อปฏิบัติอย่างไร ? รู้แล้วก็เฉยไป รู้สึกว่าใจสงบเต็มที่ ต่อมาคิดจะพิจารณาทุกข์ก็พิจารณาไม่ติด เพราะความวางเฉยอยู่เหนือความคิด ตกลงวางเฉยเป็นกลาง ๆ อยู่เป็นเวลานานจนไม่เห็นแปลก เห็นเป็นเอง เป็นธรรมดาจึงเลิกสงบ

๑๔ ต.ค. ได้ทบทวนความรู้ที่เกิดเมื่อวานนี้ ยังชัดเจนแจ่มแจ้ง ไม่เลือนจางไปแต่อย่างใด มีความว่างโปร่งเช่นเดิม จึงรักษาความแจ้งนั้นไว้

๑๕ ต.ค. เล่าความรู้นี้ ได้รับคำอธิบายว่า

การปฏิบัติก็เพื่อให้เข้าสู่จุดนี้ นี่เป็นการเยี่ยมโลกโลกุตตระ ต้องรักษาความรู้อันนี้ไว้ให้แจ่มแจ้งอาบรดอยู่เพื่อความน้อมไป เงื้อมไป เพื่อความก้าวหน้าในโลกโลกุตตระยิ่งขึ้น ผู้ใดพบความจริงอันนี้แล้วชีวิตย่อมไม่เป็นหมัน พบอย่างนี้แล้วมันจะติดจะหลงอะไร จะเอาอะไรเพราะได้พบของจริงไม่มีเทียม ไม่มีเท็จอย่างนี้แล้ว

ภายใน ๓ วัน ๗ วันนี้ ต้องทิ้งงานอื่นให้หมด ทำความแจ้งในความรู้นี้เท่านั้น บอกว่าขอโมทนาด้วยที่พบความรู้นี้

"เมื่อได้พบกันเข้ากับอีกโลกหนึ่ง ซึ่งพิเศษกว่าโลกนี้โดยประการทั้งปวงแล้ว ก็ไม่ควรยึดถืออะไรในโลกนี้ปล่อยวางเสียทั้งรูปธรรม นามธรรม ไม่ติดในโลก ไม่ติดในธรรม ไม่ติดในความรู้ ให้จิตอยู่กับของจริง คือความว่างอย่างยิ่ง ว่างจากทุกสิ่งหมด ว่างทุกหนทุกแห่ง ไม่ข้องแวะในสิ่งใด เห็นทุกสิ่งเหมือนกันหมด คือว่างอย่างเดียวกัน จึงจะมีความว่างสนิท"

๑๖ ต.ค. เมื่อเห็นความว่างอยู่อย่างชัดเจนจึงรู้ชัดว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของมีอยู่จริงเลย ฉะนั้นเรื่องรูปธรรมและกามารมณ์แล้ว อย่าแตะต้องเกี่ยวข้องเลย เป็นของมายาลวง ๆ เหลว ๆ ทั้งนั้น

๑๗ ต.ค. หมู่นี้ได้ความรู้ใหม่เกิดขึ้นเสมอ แต่เมื่อพิจารณาทบทวนสอบสวนจนได้ความรู้ชัดใจ แล้วก็ปล่อยไป ๆ คงสรุปได้ความว่า

"ความยึดถืออันใดในสิ่งใด อันนั้นเป็นความโง่
ความไม่ยึดถือ ปล่อยเสียได้เป็นความฉลาด"
"ความหลงติดนั้น ไม่ใช่ความหลุดพ้น
ความหลุดพ้น ต้องไม่มีความหลงติดเจือปนด้วยเลย"

๑๘ ต.ค. ขณะนั่งถ่ายที่ส้วมซอกเขา เกิดความว่างจากตัวตนชัดเจนแล้วรู้สึกความว่างของภูเขา ก้อนหิน และต้นไม้โดยรอบ ๆ ด้วย ทำให้รู้ต่อไปว่าการรู้ความว่างชัดเจนอย่างนี้ ใจไม่เกี่ยวเกาะพัวพันอันใด ธรรมดาใจมักเกี่ยวเกาะยึดถือ ปฏิสนธิวิญญาณในที่ทั้งปวงจึงมีตั้งขึ้นได้ ถ้าใจว่างไม่เกี่ยวเกาะอันใดปฏิสนธิวิญญาณก็ตั้งขึ้นไม่ติด ต้องฝึกหัดอย่างนี้ตลอดไปจึงจะได้ผล

๑๙ ต.ค. วันนี้วันพระ ได้ฟังธรรมสรุปย่อ ๆ ดังนี้

การปฏิบัติ เพื่อพบความหลุดพ้นเป็นลำดับไป

ต้องรู้ทันกิเลสที่ผ่านมาอยู่เสมอทั้งภายในภายนอก ต้องยืนตัวรู้อยู่กับความว่าง คอยกวาดล้างสิ่งสกปรกไว้

ถ้ายังมีการยึดอะไรอยู่ จึงต้องปล่อยสิ่งนั้น ปล่อยเรื่อย ๆ ปล่อยไปจนไม่มีอะไรยึด คือไม่ยึดจึงไม่ต้องปล่อย อยู่กับความไม่มีอะไรยึดอยู่กับความไม่มี ไม่เป็นข้อปฏิบัติต้องถึงขั้นนี้

การปฏิบัติต้องไม่มีหมาย ไม่มีจุดหมาย ไม่มีตัวหมาย เพราะตัวหมาย ฯลฯ เป็นตัวปรุงเช่นหมายพระนิพพาน รู้ว่ารู้พระนิพพาน, ใช้ไม่ได้ทั้งนั้น, เพราะถึงจริงเข้าย่อมไม่มีอะไร ไม่พบอะไร

หน้าญาณเป็นเรื่องสั้น ๆ ความรู้ล้วน ๆ ถ้าเรื่องยืดยาวเป็นเรื่องสังขารปรุง

ข้อปฏิบัติ รู้เดี๋ยวนี้, หยุดเดี๋ยวนี้, สงบเดี๋ยวนี้, ถึงประโยชน์เดี๋ยวนี้

ตอนบ่ายได้ใคร่ครวญข้อความระหว่าง "ความจริงที่ได้พบ" กับ "ความจริงของความเชื่อ" ว่าต่างกันมาก ทั้ง ๆ ที่คนเข้าใจว่าตนรู้อะไรแล้วทั้งสองประเภท เมื่อกำลังตีความหมายอยู่นี้รู้สึกว่ามี "เรา" ยื่นออกไปรับว่าเราพบ "ความจริงที่ได้พบ" แล้วในขณะนั้นรู้ตัวทันทีว่า "เรามีที่ไหน ?" ความรู้สึกว่ามี "เรา" ได้ถูกปัดกระเด็นออกไปทันที แล้วมามีคล้าย ๆ ภูมิใจว่ารู้ทัน ต่อมาอีกพักหนึ่งจึงรู้สึกว่าที่มีภูมิใจนี่ก็ยังไม่ถูก ต้องปล่อยอีกคือวางเฉย

ได้รับคำอธิบายว่า ถูกแล้ว อย่างนี้จึงเป็นการกวาดล้างอย่างละเอียด ตัวภูมิใจนี่แหละอนุสัย แต่สังเกตให้ดีภูมิใจต้องไม่ใช่อิ่มใจ อิ่มใจเป็นปีติ ดังพุทธอุทานว่า "สุโขวิเวโก"

๒๐ ต.ค. ตอนกลางคืน เมื่อรู้ความว่างติดต่อเรื่อยมาได้ความรู้สึกแปลกพิเศษอย่างหนึ่ง เป็นความว่างซึ่งเยือกเย็น จิตใจโปร่ง ว่าง เบาอย่างพูดไม่ถูก

ในขณะนั้นมีความรู้ขึ้นว่า "ใจของพระอรหันต์ท่านเป็นอย่างนี้แหละเพราะท่านรู้เห็นความว่างติดต่อกันไปจนไม่มีอะไรซึมแซกเข้ามาในระหว่างได้ จิตใจท่านรู้

แจ่มแจ้งจนหมดสงสัย และไม่อยากรู้อะไรต่อไปอีก," จึงเบาสบายอย่างนี้ ต่อมาความซาบซึ้งนั้นค่อย ๆ จางหายไป รู้ขึ้นทันทีว่า อ้อ! ความรู้ของคนธรรมดากับของพระอรหันต์ท่านต่างกันตรงนี้เอง.

บ่ายสงบ ได้ความว่า ชอบติด นี่คือความยึดถือนั่นเอง

ยึดถือภายใน ได้แก่ ขันธ์ ๕ เป็นอุปาทาน.

ยึดภายนอก ได้แก่ กามคุณ ๕ เป็นอุปธิ.

ยึดถือตรงไหน ติดตรงไหนปล่อยตรงนั้น

๒๑ ต.ค. "ความยึดถือเกี่ยวกับตัวตน" นี่เป็นภูเขาใหญ่ที่สุด ทั้งนี้แม้แต่ผู้ที่ยังมีพระพุทธเจ้าตามทัศนะของตนอยู่เพียงใด ก็แปลว่ายังมีความยึดถือ อยู่เพียงนั้น

ทำไมเราจึงคอยเห็นว่า คนอื่นเขาจะต้องทำอะไร ๆ ให้เรา นี่แปลว่าเรายังยึดตัวตนแน่น นี่แหละจะไม่พ้นทุกข์ไปได้ ทำความรู้เสียใหม่ว่า "คนอื่นเขาก็ทำข้อปฏิบัติ" เราต้องช่วยตัวเองอย่าเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อยังยึดถือตัว มีตัวจะต้องการอะไรก็ทำเอง หาเองซิ! ใจอย่ากระดิกให้คนโน้น คนนี้ เอื้อเฟื้อเป็นอันขาด ต่อไปอย่าทำเช่นนี้อีก.

สิ่งของทั้งหลายทั้งที่อยู่ใกล้ และไกล เป็นของกลาง ๆ ทั้งนั้น เราจะยึดว่าเป็นของเราหรือไม่ยึด ก็เพียงแต่อาศัยใช้เท่ากัน ถ้าเรายึดไว้เกี่ยวกับตนอยู่เพียงใด นี่แหละไม่พ้นทุกข์ละ

๒๒–๒๓–๒๔ ต.ค. แขนขวาเจ็บพบทุกข์ ได้ดูทุกข์เรื่อย ๆ

๒๕ ต.ค. การพรากจิตเสียจากเครื่องห่อหุ้มนั้น เป็นการถูกต้อง เพราะเป็นการพรากจากสังสารวัฏฏ์ด้วย

๒๖ ต.ค. วันพระได้รับคำอธิบายสรุปย่อ ๆ ว่า

"การปฏิบัติธรรม ต้องเข้าให้ถึงการหยุดปรุง ซึ่งเป็นธรรมด้านใน"

"พยายามระงับสังขารให้สนิทลงในขณะใดขณะหนึ่งก็ดี นี่แหละจะเป็นการตัดกระแสไม่ไหลไปสู่ชาติภพขณะนั้น"

๒๗ ต.ค. การทำใจโดยเลิกคิดเป็นวิธีที่ได้ผลแยบคายสำหรับผู้มีพื้นความรู้มาแล้วอย่างสมบูรณ์ คือสมบูรณ์ด้วย ศีล สมาธิ และมีปัญญารอบรู้ความจริงมาแจ่มแจ้ง ต่อจากนี้แล้วจะต้องทำอะไรกันอีก เพราะมีพื้นปัญญารู้เท่าความคิดอันเป็นมายาที่จะคอยปรุงเอาโน่นเอานี่ อย่างโน้น อย่างนี้ ถ้าปรุงไปเมื่อความรู้จริงขึ้น ความแหลมคมของปัญญามาเป็นเครื่องกวาดล้าง ก็จะเห็นความจริงของอาการขันธ์ ที่เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นธรรมดาแล้วไม่ใส่ใจ ใจจึงคงเงียบว่าง วางเฉย ไม่มีอะไรอยู่ในใจ คือใจไม่รับอะไรไว้

เพราะฉะนั้น ท่านอาจารย์ เลิกคิด[๑] จึงว่า "พอลงมือเลิกคิดทีไรก็ถึงประโยชน์ทุกที" ถึงจริง ๆ ของท่านอย่างเถียงไม่ได้ ใครจะกล้าเถียงว่า "เมื่อจิตสงบมีความรู้ภายใน, เห็นความดับเต็มที่แล้ว จะต้องจัดแจงอะไรอีก เมื่อความดับปรากฏแล้วก็หมดเรื่อง มีแต่รู้ความจริง, จึงถึงประโยชน์จริง ๆ.

แต่เมื่อใคร่ครวญดู นามรูปกองใดที่ยังไม่ได้อบรมให้เกิดปัญญารู้ความจริงเป็นพื้นไว้ จะดับความปรุงโดยเลิกคิดเอาดื้อ ๆ นั้น จะได้ง่ายหรือ? บางครั้งเพียงแต่จะให้ระงับลงก็ทั้งยาก เพราะสังขารมีแต่เรื่องปรุง ปรุงทั้งภายในภายนอก ปรุงซับปรุงซ้อนอยู่เสมอ

เมื่อไม่เดินทางปัญญาเป็นหลักเสียก่อน จะมานั่งไม่คิดทำนองวัตถุประเศจากวิญญาณนั้น สงสัยว่า "จะเลิกได้จริงหรือ?" ตกลงทำตามคำบอกเล่าว่าคิดขึ้นมาก็หยุด ๆ ๆ เลยเป็นการนั่งจับปูใส่กระด้ง เพราะธรรมดาของจิตจะไม่หยุดอยู่เฉย ๆ นอกจากจะมีหลักให้อยู่ หรือมิฉะนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาความจริง มีเหตุผลแวดล้อม มีสติดุจพี่เลี้ยง ประคับประคองให้ถูกต้อง จึงหยุดได้.

---

๑ เคยมีอาจารย์สอนการทำใจ โดยวิธีเลิกคิด อยู่สมัยหนึ่ง และยังมีผู้รับปฏิบัติต่อมา จนถึงทุกวันนี้

ถ้าเลิกคิดกันดื้อ ๆ โดยไม่มีเหตุผล ก็ตีราคาตัวเองเท่ากับก้อนหิน, แต่บางทีเราถูไถบังคับจริง ๆ เลิกคิดด้วยการแข็งไว้, กดไว้, บางครั้งก็เลิกคิดได้บ้าง โดยความคิดหยุดไป ลองคิดดูทีหรือว่า พยายามให้เลิกคิด จนเลิกคิดได้ดังนี้แล้ว ใจจะเป็นอย่างไร ในเมื่อปฏิบัติได้สมประสงค์? โดยเหตุที่ยังขาดปัญญารู้ความจริงของอาการขันธ์ จิตจึงชอบอาการนั้นขึ้น เป็นธรรมดา

ตามหลักของเลิกคิด ชอบก็เป็นโทษ (เป็นโทษจริง ๆ ด้วย ไม่ใช่ท่านแกล้งว่า) ตกลงทำใจไปก็พบแต่อาการขันธ์ กับโทษทั้งนั้น ส่วนประโยชน์อยู่ตรงไหน? อยู่ตรงเลิกคิด แต่พอเลิกคิดได้จริงก็เป็นโทษเสียอีกแล้ว (โทษเกิดเพราะขาดปัญญา, ไม่รู้ความจริง) น่าลำบากใจมาก

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติควรจะใคร่ครวญดูจับหน้าของใจให้ได้ว่า

"เลิกคิดแล้วไม่มีอะไร" กับ

"เลิกคิดแล้วไม่รู้อะไร นั้น ผลต่างกันมากทีเดียว

๒๘ ต.ค. ได้พิจารณาความเป็นมายาของสังขารที่อยู่โดยรอบว่า เมื่อเรารู้ไม่ทันมัน จึงเกิดยึดถือเป็นเรา เป็นของเราขึ้น และมีความเพลินตามไป นี่เป็นความโง่ทั้งแท่งทีเดียว

๒๙ ต.ค. ไม่ต้องมีใครลุถึงนิพพานนอกไปจาก จิตซึ่งหมดความยึดถือว่าตัวมันเองเป็นตัวตนอย่างเด็ดขาดแล้ว เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวเป็นหลักไว้ว่าการลุถึงนิพพานมีได้โดยไม่ต้องมีตัวใครเป็นผู้ลุ การเดินทางไปจนถึงที่สุดทุกข์ก็มีได้โดยไม่ต้องมีตัวผู้เดิน

จิตที่เหนือสังขารนั้น เป็นจิตที่วางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง ไม่มีความอยากความกลัว ความสงสัย ฯลฯ ทั้งสิ้น

๓๐ ต.ค. ขอสมมุติว่า "ได้พบเงาของความจริงแล้ว" เปรียบเหมือนพบลู่ทางแล้ว ยังแต่จะทำความเพียรให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้นจึงต้องเพียร ๆ ๆ

๓ พ.ย. วันพระได้รับคำอธิบายสรุปย่อ ๆ ว่า

ต้องตรวจดูผลของการปฏิบัติให้ได้ดีขึ้นทุก ๆ วัน ให้รู้จักมายาทุก ๆ ชนิด และพบกับความว่างไว้คือ

ความว่างชนิดไม่ปรุงอะไร ไม่ต้องการอะไร ว่างจากความเกี่ยวเกาะกับอะไร ๆ ทั้งหมด

ว่างเฉย ๆ ว่างเพลิน
ว่างมีสติสัมปชัญญะ } ไม่เหมือนกัน

๔ พ.ย. ความว่างที่ถูกต้องนั้นคือ "ว่างจากความยึดถือ" ซึ่งเป็นผลมาจากการเห็นความดับอย่างชัดแจ่มแจ้ง หมดสงสัย เมื่อเห็นความดับชัดเจนเช่นนี้ จะติดอะไร จะหลงอะไร จะยึดถืออะไร ของมีก็เท่ากับไม่มี จึงมีแต่ความว่าง

ความว่างนี้ เมื่อถึงขั้นเป็นเองแล้ว พอมีสติสัมปชัญญะพร้อมคราวไรก็ว่างทุกที

๕ พ.ย. ทุกข์ในสังขารนี้มากมายจึงตกลงจะโกนผมทิ้งในวันโกนนี้ ตัดมายาไปเสียทางหนึ่ง เพื่อเข้าถึงความจริงได้เร็วขึ้นอีก

๖–๗ พ.ย. ในเวลาทุกข์เกิด เมื่อจิตปล่อยกายได้แล้ว ควรพบกับความว่างถ้าปล่อยแล้วยังเร่าร้อน เกาะโน่น จับนี่ แปลว่ากำลังสู่ชาติภพ คือ ชาติภพยังไม่หมด

๘ พ.ย. โกนผมแล้ววันนี้ ก่อนโกนมีตื่นเต้นนิดหน่อย ขณะเวลาโกนใจรู้อยู่กับความว่าง ได้เห็นความเป็นปฏิกูลในส่วนหนึ่งของรูป ซึ่งเคยยึดถือหนักหนาบัดนี้ผมวางทิ้งบนพื้นศาลาที่เขาย่ำไปมา

โกนผมแล้วได้รับความเยือกเย็นสบายตลอดวัน

ต้องคอยทำลายตัวตน ที่ออกรับอะไร ๆ ที่คอยโลภ คอยโกรธ คอยหลง ไม่รู้ความจริง เมื่อทำลายตัวอยู่เสมอ ตัวตนจะหมดไปเอง

๙ พ.ย. วันพระได้รับคำอธิบายสรุปย่อว่า

"การคิดซ้ำ ๆ ทำอะไรซ้ำ ๆ นั่นเป็นโมหะ ต้องคิดค้นดูให้ดี แล้วแก้เสีย

อบรมสติสัมปชัญญะก็เพื่อทำลายโมหะ เวลาที่เผลอตัวไป เวลานั้นโมหะเข้ามาห่อหุ้ม เหมือนเมฆเข้าปิดบังดวงจันทร์

จะผ่านออกไปจากโลก ต้องไม่มีอาลัยอาวรณ์ทั้งหมด ไม่กลัวในอดีตอนาคต เราต้องรีบไปโดยไม่เฉื่อยชาเอาชนะมายาและความหลอกลวงทุกชนิดคอยจับมันขยี้ ในขณะมันเกิดในดวงจิตของเรา จึงจะสามารถออกไปจากการเวียนว่าย ตาย เกิดได้

ต้องพยายามปัดอะไร ๆ ออกเสียให้หมด จึงจะพบความว่าง เมื่อมีความว่าง จะทำให้กายสงบ วาจาสงบ จิตสงบ

ชีวิตพรหมจรรย์ ต้องเป็นชีวิตโดดเดี่ยว เด็ดขาด จึงจะเป็นพรหมจรรย์แท้

เราต้องทำข้อปฏิบัติ แม้ผู้อื่นก็ต้องทำข้อปฏิบัติอย่างเข้มแข็งเหมือนกัน

ดูออก กระจายออกมี ปรุงเป็นสมุทัย-เกิด ดูเข้า เฉพาะๆ ปัจจุบันเป็นนิโรธ-ดับ

๑๐ พ.ย. จับได้ว่าความปรุงด้วยเจตนานั้นเป็นโมหะทั้งนั้น แต่หนาบางตามความรู้ในขณะนั้น ฉะนั้นจึงต้องมีสติสัมปชัญญะไว้เสมอเพื่อทำลายโมหะที่เข้าบังความจริง

๑๑ พ.ย. สังขารปรุงมาก จับได้ว่าเป็นมายา และมีตัวออกมาคอยรับความสุข ต้องสอนว่า "ตัวไม่มี" มีแต่กลุ่มสังขารล้วน ๆ จะเอาความสุขไปไหน ? สุขเท่าใดก็ดับหมด ควรประทังชีวิตจนถึงวันดับจะดีกว่า สุขหรือทุกข์ก็ช่าง ชีวิตร่างกายนเป็นพวกสังขาร อันไหลเรื่อยเปื่อยไม่หยุดยั้ง อยู่ก็ได้ ตายก็ดีอย่าหลงยึดถือตัวตนนักเลย

๑๒ พ.ย. ขึ้นถ้ำ ได้รับความเยือกเย็น ความรู้บางอย่างปรากฏชัดเจนขึ้นอีก

"เรา–เขา" เป็นคำสมมุติขึ้นแทนกลุ่มสังขารกลุ่มนี้ และกลุ่มอื่น ๆ ต้องยอมรับคำสมมุติ แต่อย่าติดสมมุติ เพราะ "เรา–เขา" ไม่มีจริง ถ้าติดสมมุติเกิดยึดถือขึ้น มีเรา–เขา ขึ้นจริง ๆ จะวุ่นวายไม่รู้จบ

๑๓ พ.ย. สุข ทุกข์ เป็นของเหมือนกัน คือเป็นความว่างด้วยกันเกิดดับเหมือนกัน เป็นสภาพที่ต้องทน ทั้งสองฝ่าย เป็นเวทนาด้วยกัน ไม่เที่ยงเป็นมายา จึงควรเห็นเป็นอย่างเดียวกันไม่มีรักสุข ผลักทุกข์ จึงจะรู้จักของจริงมากขึ้น แล้วมีความวางเฉยเสียได้

๑๔–๑๕ พ.ย. เตรียมทำอินทรีย์สังวรอย่างละเอียด

๑๖ พ.ย. เป็นโทษอย่างแรง ตอนกลางคืน รู้สำนึกในโทษเหมือนเด็กที่กลัวไม้เรียว

ตอนเช้ามืด ได้ความรู้สึกย้อนเข้าข้างในโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นความรู้ย้อนเข้าไปทรงตัวรู้ข้างในเอง เป็นอย่างแรง ๆ ถึง ๓ ครั้ง แล้วทรงตัวแน่นจนเป็นความรู้ที่อยู่ตัว มีติดต่อเองถึงกลางวัน เวลาปรุงอะไรไปเล็กน้อยความรู้ข้างในนี้ก็ยังมีอยู่ ถ้าต้องทำต้องคิดอะไรเมื่อเสร็จแล้วก็กลับเข้ารู้เองตามเดิม

๑๗ พ.ย. วันพระ ได้รับคำอธิบายเรื่อง ศีลนอก ศีลใน

ศีลนอก คือ ศีลธรรมดา ศีล ๕ ศีล ๘ ฯลฯ

ศีลใน คือ อินทรีย์สังวรศีล

สิ่งที่ทรงตัวเป็นปกตินั้น เป็นศีลใน ถ้าจิตเศร้าหมอง คือเกิดชอบ หรือไม่ชอบ ต้องมาตั้งใจสำรวมระวังกันใหม่

ความไม่ยึดถือเป็นองค์ศีลใน เป็นศีลขันธ์ คือศีลที่ไม่ยึดถือขันธ์ ศีลในนี้เป็นอริยกันตศีล คือศีลที่ไม่หวั่นไหวเป็นศีลของพระอริยเจ้า

ศีลที่ยังหวั่นไหว คือยังไม่คว้าเอา เกิด ๆ ดับ ๆ มาปรุงกัน ศีลจึงหวั่นไหวไปได้

เมื่อจิตเข้าถึงความบริสุทธิ์แล้ว ศีลสมาธิ ปัญญา ก็หมดหน้าที่

เพราะคนไม่รู้ถึงธรรมดา จึงเข้ากอดรัด ยึดถือ เอาของเกิด ๆ ดับ ๆ ตามธรรมดามาเป็นของตัว

จิตที่เป็นเอง หรือ ปกติของจิตคือเห็นสภาพความเป็นเองของขันธ์ล้วน ๆ ที่เกิด ๆ ดับ ๆ แล้วไม่ยึดถือ

ได้เล่าความรู้ที่เกิดตอนเช้ามืดวันที่ ๑๖ ได้รับอธิบายว่าเป็นความรู้ที่ถูกแล้วเป็นความรู้ที่เขยิบขึ้นตามปกติเมื่อได้หลักอย่างนี้ การปฏิบัติก็ง่ายเข้า ให้รักษาหลักนี้ไว้

อายุ ๔๑ ปี เต็มแล้ว ได้ความรู้และความเห็นชัดใจว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งรูปธรรม นามธรรม เป็นเพียงของเลื่อนลอยไปตามเหตุ ตามปัจจัย มีเหตุก็มีผล เหตุดับผลก็ดับ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น แล้วจะไปหาสาระเก่นสารที่ไหนในโลกนี้ ไม่มีจริง ๆ หาไม่พบจริง ๆ เราจะพบของจริงเที่ยงแท้ถาวรก็แต่ในโลกโลกุตตระเท่านั้นซึ่งเป็นสิ่งคงที่เสมอทุกคราวที่เข้าถึง เมื่อได้พบเห็นเช่นนี้ จึงใคร่ให้พี่น้องชาวพุทธทั้งหลายพยายามเข้าถึงโลกนี้กันบ้างจะเห็นได้ว่า แตกต่างจากโลกิยะอย่างความสว่างต่างกับความมืดนั้นเทียว

๑๘ พ.ย. วันนี้เริ่มอยู่อินทรีย์สังวรอย่างละเอียดติดต่อกัน ๑ สัปดาห์มีเพื่อนผู้ปฏิบัติส่งปิ่นโต อยู่ตามลำพัง ไม่พูดไม่ติดต่อกับใครเลย

ทุกอย่างเรียบร้อยดี ความรู้ที่ย้อนกลับเข้าข้างในนั้น ได้ผลดีมาก เป็นความรู้ว่าง ๆ ที่เป็นอิสระ ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย และรู้ได้ติดต่อเองบางคราวหนักแน่น มีปรุงไปบ้างก็กวาดทิ้งได้เร็ว อยู่กับความว่างภายในตลอดวัน

ตอนเย็น จับได้ชัดเจนว่า ความว่างข้างในแยกออกได้ คือ ว่างนั้นไม่เกิด–ดับ แต่ว่างอยู่เสมอ ส่วนตัวความรู้นั้นรู้ชัดว่า เกิด–ดับ เป็นระยะในบางคราว บางคราวก็รู้ติดต่อเสมอ

๑๙ พ.ย. ตอนเช้ามืดได้ความรู้แจ่มชัด วาบเข้ามาว่า **"ให้ความรู้เข้าข้างใน อยู่กับความดับไว้แล้วชาติภพจะดับไปเอง"** เป็นความรู้ที่สว่างแจ่มแจ้ง จึงรู้ว่า อ้อ! การรู้เข้าข้างในเป็นความดับ ที่ไม่ก่ออะไรขึ้น เมื่อไม่ก่อ ชาติภพก็ไม่มี รู้อยู่อย่างแจ่มแจ้ง ไม่เคลือบแคลงสงสัยแล้วมีคล้ายปีติชุ่มชื่นในใจ

ต่อมาอีกตอนหนึ่ง รู้ขึ้นในใจว่า "ตามประทีปไว้เรื่อย ๆ" มีสงสัยว่า ประทีปที่ไหน ในขณะนั้น ความรู้ภายในสว่างขึ้น ๆ จึงรู้ในทันทีว่า ประทีปภายในนี่เอง ต้องให้รู้ติดต่อกันไปเรื่อย ๆ

ขณะนี้ความรู้ภายในขยายตัวได้ว่างไปมาก ๆ ก็ได้ สว่างมากขึ้นก็ได้ แล้วก็กลับเฉย ๆ เป็นธรรมดา ทั้งนี้เป็นไปเอง ความรู้นี้ติดต่อกันเรื่อยมา

ตอนเย็น ท่านผู้รู้ได้ส่งคำขึ้นไปให้ดังนี้

ผู้ที่มีการปฏิบัติดีได้กระทำหน้าที่ อย่างกล้าหาญ
หมั่นรักษา ประตู ดูทวาร ทุกสิ่งผ่าน ล้วนดับ ระงับใจ
ความสงบ รู้จิต ความคิดดับ รู้ระงับ จิตมั่น ไม่หวั่นไหว
เผลอสติ ไม่รู้ดับ ทุกข์ทับใจ สติไว รู้ทัน ขันธ์เป็นเอง
จิตรู้จิต อย่างเดียว ไม่เกี่ยวเกาะ รู้เฉพาะ ที่จิต ไม่คิดเพ่ง
ทุกสิ่งล้วน ดับไป ใจวังเวง กลมายา กลัวเกรง ดับหายไป
เมื่อสังขาร ระงับ ดับสนิท สภาพจิต บริสุทธิ์ ผุดผ่องใส
จิตประภัสสร์ ชัดยิ่ง กว่าสิ่งใด มีภายใน ดุจรุ้งแวว แก้วมณี
เมื่อมีสิ่ง ห่อหุ้ม และปกปิด จะมืดมิด ไม่เห็น รัศมี

พอนายช่าง เจียระไน ได้เหลี่ยมดี เพชรเม็ดนี้ มีค่าราคาแพง
จงได้ เจียระไน เพชรคือจิต ทำลายสิ่ง ปกปิด ให้เห็นแสง
ความสว่าง ภายใน ได้แสดง ให้รู้แจ้ง ความจริง สิ่งสำคัญ
เพชรวิเศษ เม็ดนี้ คือวิมุติ บริสุทธิ์ จริงแท้ ไม่แปรผัน
อันเป็น ธรรมนิยม พรหมจรรย์ พ้นจากขันธ์ มารลวง บ่วงโลกัย
ให้พี่น้อง ชาวพุทธ จงขุดค้น ประสบผล ความจริง สิ่งสดใส
คือสภาพ สัจจธรรม ล้ำวิไล เพชรคือใจ จงสอาด ปราศจากธุลี
เมื่อจิตรู้ เท่าจิต ไม่ติดขันธ์ เพชรเม็ดนั้น งามวิไล ใช่แสงสี
จะว่าเพชร ก็ไม่ใช่ เพราะไม่มี วิสุทธิ์ที่ ปรากฏ จบบทเอย

ด้วยเหตุที่จิตมีความสงบภายในมาก หยิบหนังสือมาอ่านความสงบนั้นไม่แปรเปลี่ยนไปอื่น จึงรู้ว่า รู้อยู่ภายในกับดูหนังสือด้วยใจสงบนั้น ใจไม่ออกนอกเหมือนกัน แล้วคิดต่อไปถึงเด็กบางคนที่ชอบเรียนหนังสือ คงเป็นเพราะจิตภายในมีความสงบเป็นพื้น ส่วนเด็กที่ไม่ชอบเรียนนั้น เพราะมีพื้นสังขารความปรุง คิดออกนอกเรื่อย ๆ จึงไม่ชอบเขียน ซึ่งเด็กนั้นอาจฉลาดเท่า ๆ กันก็ได้

๒๐ พ.ย. ฝันเห็นทุกข์ในนามรูปของญาติสนิทว่า เจ็บกำลังจะตายมีทุกข์แสนสาหัส รู้สึกสงสาร สลดอาลัย ห่อเหี่ยวอย่างยิ่ง

ในฝันรู้ขึ้นว่า นี่เป็นเพราะเราเข้าไปยึดถือนามรูปนี้ไว้ จะไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย จึงมีทุกข์โศก บีบคั้นหัวใจ เราควรปล่อย รีบทำความพ้นทุกข์เสียโดยเร็ว เพื่อความไม่อาลัยรูปนามนั้นอีก

รู้ตัวตื่น ใจยังเศร้า จับได้ว่าเป็นโมหะ เป็นจิตที่ถูกความยึดถือเข้าปรุงจึงเศร้า จับได้ว่าเศร้าเพราะยึดถือแท้ ๆ จึงรีบเข้าหาความรู้ข้างในทันที

ตอนเย็น ท่านผู้รู้ได้เขียนหลักที่ควรรู้และควรไตร่ตรองในการรักษาอินทรีย์สังวร ขึ้นไปให้ดังนี้

การสำรวมอินทรีย์ มีผลมากเพียงไรผู้ปฏิบัติจะได้รู้ได้ด้วยตนเอง ในการสำรวมอินทรีย์ทุกด้าน อินทรีย์ถูกสติควบคุมไว้ดีแล้ว ในระยะเวลาที่ตั้งต้นสำรวมเป็นลำดับมา ย่อมจะรู้สึกว่า จิตได้ทรงตัวเป็นปกติดีขึ้นเสมอ ต่อจากนั้นก็จะมีความรู้ในกาย อันเป็นภาพที่จะพิจารณาให้รู้ความจริงอย่างละเอียด คือกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของกายล้วน ๆ ซึ่งตั้งอยู่เพราะธาตุทั้งสี่ เป็นแต่เพียงรูปหุ่นมีความรู้สึกเป็นผู้ชักให้เคลื่อนไหวไปมาเท่านั้น ไม่ใช่ตัวคน สัตว์ บุคคลอะไรเลย.

ทีนี้จะรู้จักเวทนาที่เนื่องกับกาย หรือเวทนาที่เนื่องกับผัสสะ ซึ่งจัดเป็นส่วนหยาบ หรือภายนอก เมื่อกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ก็จะรู้จักเวทนาที่เกิดขึ้นในจิตล้วน ๆ ว่าไม่ใช่ตัวคน สัตว์ บุคคลที่ไหนเลย.

ต่อจากนั้นจะเห็น สภาพของจิตที่ทรงตัวมันเองอยู่ในความเป็นปกติโดยเป็นความว่าง ไม่มีอะไรหุ้มห่อก็จะรู้ได้อย่างแจ้งชัด ทีนี้จะเห็น สภาพธรรมทั้งสองฝ่ายที่เป็นสังขาร และที่เป็นวิสังขาร ตามความเป็นเองได้อย่างชัดเจน คือจะรู้จักสภาพ ที่มีความปรุง และสภาพที่ไม่มีอะไรปรุง ซึ่งปรากฏเป็นธรรมล้วน ๆ อยู่อย่างเป็นเองทั้งสองด้านเท่านั้น.

ทั้งหมดนี้เป็นการกล่าว อย่างย่อในการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นแนวที่เราจะปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน ในการที่ได้ปฏิบัติอินทรีย์สังวรซึ่งนับว่า มีประโยชน์มาก เพราะการควบคุมอินทรีย์ด้วยสติสัมปชัญญะ เมื่อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอแล้ว อำนาจของสติสัมปชัญญะนั้นเอง จะขับให้เห็น กายเวทนา จิตธรรม ได้เป็นลำดับไป เพราะมันเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องถึงกันหมด ไม่ใช่คนละอย่าง จงพิจารณาดูให้รู้ด้วยตนเองเถิด”

เฝ้ากำหนดรู้ทุกข์ในผืน และน้อมมาใส่ตน, ได้กำหนดรู้ทุกข์. จับตัวความยึดถือได้ว่าเป็นตัวทุกข์โดยตรง เห็นควรในการไถ่ถอนความยึดในสิ่งทั้งปวง.

๒๑ พ.ย. ตั้งแต่เย็นจนถึงกลางคืนได้ทบทวนในกาย เวทนา จิต ธรรมโดยตลอด เกิดมีความโพลงสว่างขึ้น ภาพในฝันมาปรากฏชัดขึ้นอีก น้อมนึกมาใส่ตน.

ได้เห็นความไม่มีสาระ แก่นสารของนามรูป และโทษของความยึดถือส่วนเดียวเท่านั้น ที่ก่อให้เกิดทุกข์เป็นจำนวนมากมาย ก่อทุกข์ให้แก่ตนพร้อมทั้งผู้อื่นด้วย

ได้น้อมไปในความปล่อยวาง ทั้งกายตนและผู้อื่น ไม่ยึดมั่นกายและเวทนาซึ่งเป็นของติดอยู่ด้วยกัน แล้วทบทวนไปดูจิต พบว่าจิตกับธรรมนั้น เป็นของอยู่ด้วยกัน แยกกันไม่ออก เพราะจิตที่รู้ธรรมจิตนั้นก็เป็นธรรม ได้แยกสภาพที่เข้าไปรู้และสิ่งที่ยืนให้รู้อย่างชัดเจนความรู้นั้น เกิด–ดับ ส่วนสิ่งที่ให้รู้นั้นไม่เกิดดับเป็นความว่างยืนอยู่ตลอดเวลาที่ความรู้ รู้อยู่ สิ่งนี้เป็น "ธรรม" ชัดแน่นอน และเป็นวิสังขาร ส่วนความรู้ที่เข้ารู้แล้วเกิด ๆ ดับ ๆ นั้น เป็นสังขารเห็นชัดเป็นคู่กันอยู่อย่างนี้

หรือดูแยกอีกทีหนึ่ง สิ่งที่ทรงตัวให้รู้นั้นเป็นความว่าง มีอยู่ตลอดเวลาเป็นอย่างนั้นอย่างเดียว ส่วนความรู้ที่เข้ามารู้แล้วเกิด ๆ ดับ ๆ นั้น เป็นเพียงอาการของจิต ที่ทำความรู้แล้วก็ดับไป ดับอยู่เรื่อย ๆ ตั้งอยู่ไม่ได้ เห็นอยู่ด้วยความสว่างชัดเจน จึงน้อมนึกในความไม่ยึดถือในธรรมทั้งสองฝ่ายด้วยรู้ว่าส่วนที่เป็นสังขารก็เกิด ๆ ดับ ๆ ตามเรื่อง ส่วนวิสังขารก็คงเป็นเช่นนั้นตลอดเวลาที่ปรากฏอยู่ เห็นอยู่ด้วยใจว่างจนวางเฉยเอง.

ความรู้เหล่านี้ โพลง ใสแจ๋วเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นสายเดียวติดต่อถึงกัน รู้กายก็รู้ถึงเวทนา จะรู้เวทนาก็รู้ได้ด้วยจิต เมื่อจิตรู้ความจริงแล้ว ธรรมก็ปรากฏ เป็นความว่างตลอดถึงกัน เพราะความไม่ยึดถือ ไม่สนใจ ในกาย เวทนา จิต เวลานั้นว่างล้วน ๆ ทั้งหมด แยกกันไม่ได้

ความรู้เหล่านี้แจ่มแจ้ง อยู่ภายในอย่างแจ่มใส ดุจกลางวัน เวลานานเท่านาน ไม่มีง่วง ไม่เมื่อย ทั้งกายทั้งจิตมีความเบา โปร่ง สว่างไสว ไม่ร้อนไม่หนาว

(ทั้งๆ ที่อากาศภายนอกหนาวจัด) เบาสบายจนเกิดความรู้สึกว่า ในความเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่มีความต้องการอะไรทั้งหมด แม้ไม่กิน ไม่นอน ก็อยู่ได้

ระหว่างนี้ความว่างภายใน ปรากฏชัดเจนหนักขึ้น ลองรู้อะไรๆ ภายนอกก็ว่างได้ผลเช่นเดียวกัน คงอยู่กับว่างภายในบ้างภายนอกบ้างตลอดเวลาจนไก่ขัน จึงเอนตัวลงนอน นอนด้วยความมีสติแจ่มเต็มที่ คงจะเผลอไปบ้าง แต่ความรู้ติดต่อเหมือนไม่หลับ รู้สึกตัวทีไรก็แจ่มใสภายในทุกครั้ง

มาตอนหนึ่ง ภาพท่านพุทธทาสปรากฏขึ้นในใจชัดเจน ขณะนั้นความรู้ภายใน ได้พุ่งตรงเข้าไปอ่านในจิตใจของท่านออกว่า "ท่านเป็นพระอรหันต์จิตใจของท่านจึงแจ่มใส ว่างเปล่าอย่างนี้ บริสุทธิ์ สอาด สว่างไสวอย่างนี้ สงบเยือกเย็นอย่างนี้" ใจมันอ่านออกเองอย่างหมดสงสัยเหมือนใจตรงกัน.

ขณะนั้นได้เกิดความเลื่อมใสซาบซึ้งภายในจิต จนยกมือขึ้นประนมนอบน้อมท่านโดยไม่มีเจตนา รู้ตัวขึ้นว่า นี่เป็นอาการขันธ์ จึงปล่อยเสียไม่ใส่ใจ ภาพนั้นเลือนหายไป ส่วนความรู้แจ่มอยู่ตามเดิม

วันนี้ความรู้ที่ย้อนเข้าภายในเปลี่ยนไปแล้ว เป็นความรู้ที่ทรงตัว มีเป็นพื้นอย่างสมบูรณ์แจ่มใส อยู่กับความรู้ใหม่นี้ตลอดมา

๒๒ พ.ย. ตอนค่ำ เอนตัวลงนอนอยู่กับความว่าง เกิดความรู้สึกว่า หาสติไม่พบ ลุกขึ้นนั่งก็รู้ว่ามีอยู่ พอเอนลงนอนก็รู้สึกคล้ายไม่มี จึงลุกนั่งสงบด้วยจิตว่างนั้น.

เมื่ออารมณ์ละเอียดเข้า เกิดความว่างโปร่ง แจ่มใส เหมือนคืนก่อนอีกนั่งอยู่นานเท่าไรก็ไม่ปวดเมื่อย ไม่หนาวไม่ร้อน แต่เป็นความรู้สึกประหลาดที่พูดไม่ถูกเงียบสงบไม่มีปรุง ไม่ต้องการอะไรทั้งหมด สว่างแจ่มใสเหมือนกลางวัน มีความรู้สึกว่ากลางวันกลางคืนเป็นอย่างเดียวกัน รู้เห็นอยู่เป็นธรรมดา ต่อมามีสังขารปรุง เรื่องที่อยู่เดิม

ผ่านมาเป็นคราวๆ สิ่งเหล่านี้เป็นมายาทำให้ความแจ่มใสจางไป แต่ก็กวาดล้างออกไปได้

เช้ามืด อารมณ์ละเอียด พบว่าสตินั้นไม่หายไปไหน แต่ลงไปเป็นพื้นของความว่างพร้อมด้วยสัมปชัญญะ เมื่อจะทำอะไรสติสัมปชัญญะก็ขึ้นนำหน้า ถ้าวางเฉยสติก็ลงไปเป็นพื้น จึงรู้สึกเหมือนไม่มี

"จิตที่แล่นเข้าหาธรรมมีธรรมเป็นอารมณ์ ย่อมผ่องใสตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวอาจวิมุติหลุดพ้นได้."

๒๓ พ.ย. ได้พิจารณาทบทวนอุปมาขันข์ ๕ ตัวอุปทานนั้นเป็นตัวความยึดถือ คือตั้งความรู้สึกว่าอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะให้เป็นอย่างถูกใจ ในรูป หรือ เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณก็ดี ว่าให้เป็นอย่างนั้น อย่าให้เป็นอย่างนี้ เมื่อขันธ์ไม่เป็นอย่างใจนึกจึงเกิดอุปาทาน ยึดถือ เหนี่ยวรั้ง อยากจะให้เป็นอย่างถูกใจ ผลักไสสิ่งไม่ต้องการ แต่สิ่งเหล่านี้บางทีละเอียด และอยู่ลึก จะพบชัดเจนต้องอาศัยความว่างภายในเป็นเครื่องส่อง จึงจะเห็นชัดแต่ก็ยังไม่สว่างทั่วไป จับได้เฉพาะๆ เรื่องที่เกิดขึ้น ขณะใดที่ไม่มีความรู้สึกในรูปว่า จะให้เป็นอย่างนั้น อย่าเป็นอย่างนี้ รูปนั้นคงเป็นรูปขันธ์ล้วนๆ. ต่อมีจุดประสงค์ขึ้นจึงเป็นรูปูปาทานขันธ์ จะเป็นในรูปตนเอง หรือรูปผู้อื่นก็ตาม ที่มีในผู้อื่นก็แปลว่า ในรูปตนเองก็ยังมี ฉะนั้นรูปของคนผู้ยึดถือนั้น จึงเป็นรูปูปาทานขันธ์และในเวทนาสัญญาสังขาร และวิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึกในขันธ์ ๕ ว่าให้เป็นอย่างนี้ ไม่ให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เป็นอาการของอุปาทานขันธ์ทั้งสิ้น.

สงบทบทวนถึงความแจ้งและความจางหายไปของความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ รู้ว่า "ญาณความรู้แจ้งภายในนั้น จะแจ่มจ้าอยู่ในเวลาที่มีความแจ้งอย่างใดอย่างหนึ่งชัดใจจนหมดสงสัยในเรื่องนั้น แล้วความรู้นั้นจะมีอาการจางลง" จงคิดค้นในเรื่อง

อื่นต่อไปเกิด เพราะเป็นหน้าที่ของผู้ที่ยังไม่จบกิจ ส่วนท่านที่จบกิจแล้ว ญาณความแจ้งภายในของท่านจะแจ่มใส แจ้งอยู่ตลอดเวลาเป็นเองเช่นนั้นเสมอ"

อุปาทานนี้มีตัณหาเป็นตัวหนุนหลังแอบลับ ๆ ล่อ ๆ อยู่ข้างในไม่แสดงตัวเต็มที่ ถ้าไม่ค้นจับตัวออกมาก็ไม่เห็น เมื่อมีตัณหากระซิบอยู่ อุปาทานจึงเข้ายึดถือตามความกระซิบนั้น ยึดไว้แน่นเข้า ๆ แล้วสังขารก็เข้าปรุง เข้าก่อชาติภพจึงไม่จบลงได้ด้วยอาการอย่างนี้ ต้องทำความรู้ให้ทัน ปัดตัวสังขารที่มายุยงไว้ ปัดไป ไม่เชื่อไม่ฟังเสียง จับได้ปัดทิ้งทีไร ก็ฉลาดขึ้นทุกที

ฉะนั้น การรู้เท่าสังขาร ซึ่งเป็นตัวมายานั้น ทำให้อุปาทานเบาบางลงและตัณหาก็อ่อนกำลังลงด้วย นี่แหละวัฏฏะจะไม่ยืดยาวออกไปอีก

๒๔ พ.ย. วันนี้วันพระ ได้คำอธิบายไว้ย่อ ๆ ดังนี้

"ความรู้อันสูงสุดนั้น ไม่ต้องไปค้นหาที่ไหน มีความสูงสุดอยู่ในใจนี่เอง. จะเกิดก็เกิดในใจ เพราะว่าเมื่อได้ลงมือเพิกสิ่งที่ห่อหุ้มออกเสียแล้ว ใจก็จะว่าง โปร่งสงบเยือกเย็น."

ไม่ต้องทำอะไรที่ไหน เป็นแต่เพียงรู้เท่าสังขารเครื่องปรุง อันเป็นตัวมายาและเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่เสมอ แล้วไม่เชื่อถือ ไม่ยึดถือ เมื่อเราจับต้นขั้วให้ได้ ในสังขารนี้แล้ว ก็จะรู้จักจิตของเราได้.

จงพยายามค้นดูให้ดี จงพบว่าในความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นนั้น มีแต่ความปรุงทั้งนั้น ถ้าเข้าถึงความดับ ความว่างแล้ว ความต้องการก็จะไม่มีฉะนั้นจึงควรทำความรู้ให้ทั่วถึงใน:-

ปัจจุบันธรรม ซึ่งมีความเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ทุกขณะ

ปัจจุบันธรรมด้านใน มีแต่ความแจ้ง ความว่าง ไม่เกิดดับ.

ได้เล่าความรู้ในระหว่างทำอินทรีย์สังวรณ์ ที่บันทึกไว้ ได้รับคำอธิบายว่า เป็นความรู้ที่ถูกต้องทั้งหมด ความแจ้งโพลงนั้น เป็นการตัดสังโยชน์อยู่ในตัว นี่เป็นการบวชข้างในออกมาข้างนอกและขออนุโมทนาด้วย

ตอนบ่ายไว้พิจารณาดู นาม รูป เห็นความเข้าไปยึดถือนั้น ไม่สมหวังแท้ ขันธ์คงแก่ไป เจ็บไป จนตายท่าเดียว และเห็นสิ่งทั้งหลายในเกลียวหมุน ก็เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมด มีแต่ดับไปตาม ๆ กัน เมื่อเห็นความดับชัดเจน จึงมีความวางเฉยเกิดขึ้น ใจวางเฉยเอง แม้กายก็เฉย ใจเรื่อยสบาย สงบดี มิคิดว่า "ถ้าตายใจปล่อยวางไว้สนิทอย่างนี้ ก็จะดี."

๒๕ พ.ย. อยู่เงียบ เพื่อรักษาหลัก ความแจ้งและความว่างต่ออีก ๗ วัน

อยู่กับความว่าง มีอะไรปรุงก็บัดทิ้งไป รู้ว่าง ก็อยู่กับว่าง พิจารณาในร่างกาย ดูความไม่เที่ยง สลับกับความรู้ว่างนั้น.

ตอนเย็นท่านผู้รู้ เขียนคำสั่งขึ้นมาให้ ดังนี้.

ควรพิจารณา จิต กับธรรมให้กระจ่างอีก เพื่อให้ถูกตามหลักในคำว่าวิญญาณ จิตใจ คิดรู้จักอารมณ์อยู่ในประเภทนามธรรมตามอนิจจลักษณะหรือในหลักอภิธรรม แสดงรูป จิต เจตสิกนิพพาน.

ในขั้นปฏิบัติก็ต้องไปรู้จักกันในจิตนั่นเอง เมื่อไปถึงที่นั่นแล้วจะรู้จักสิ่งอีกสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษ ซึ่งไม่สามารถจะสมมุติเรียกว่าจิต หรือ นิพพานได้เอง เพราะคำว่านิพพาน หรือวิสังขารก็เป็นคำสมมุติสิ่งพิเศษนั้นเท่านั้น ถึงเราจะคบคิดกันไปสักเท่าใดก็ไม่สามารถจะรู้จักสิ่งพิเศษนั้นได้ นอกจากการปฏิบัติเท่านั้น จึงจะพบเข้ากับสิ่งพิเศษนั้นได้ โดยไม่ต้องค้นคว้าตามหลักอะไร คือ ให้มีความว่างจากตัวตนไว้เรื่อย ๆ ไปก็แล้วกัน ก็อาจจะพบเข้ากับสิ่งนั้นโดยไม่ยาก"

รู้สึกปวดมือ มีสัญญาที่ท่านผู้รู้พูดว่า คนชอบโกงของกลางมาเป็นของตัว เช่นว่า "มือของฉันเจ็บ" มือเป็นของกลางก็ตู่ว่าเป็นของฉัน

ได้ความรู้สึกชัดเจนว่า เพราะตัวเราไม่มีแล้ว อะไร ๆ จะเป็นของเราได้อย่างไร ตรงกับความรู้สึกในขณะนี้ก็คือ ปวดมือเฉย ๆ และก็ปวดอยู่ที่มือเท่านั้น ยิ่งได้แง่คิด ทำให้แจ่มชัดในความไม่มีตัวตนออกรับยิ่งขึ้น

แต่เย็นจนกลางคืน ได้พิจารณาสอดส่องดูจิตกับธรรมอีก บางคราวมีลึกนิ่งไป บางคราวมีว่างแจ่มแจ้ง ตอนหนึ่งรู้ชัดว่า "จิตไม่มี ธรรมก็ไม่มี ไม่มีที่ไม่ยึดถือ ความบริสุทธิ์สอาดนั้นมีอยู่" แล้วได้ความรู้สึกประหลาดอย่างหนึ่ง พูดไม่ถูก "เป็นความรู้ล้วน ๆ ที่สัมผัสได้โดยไม่มีตัวผู้สัมผัส และเป็นความรู้สึกได้ด้วยจิตโดยไม่มีใครรับรู้" เป็นอยู่สั้นนิดเดียว ชั่วขณะที่จับความรู้สึกนี้ได้ทั่วถึงก็ดับหายไป แต่จิตใจได้รับรสอย่างพูดไม่ถูก จับเค้าได้เพียงว่า "เป็นความรู้โดดเดี่ยว ไม่มีทั้งกายทั้งจิต ไม่มีอะไร ๆ ทั้งหมด"

๒๗ พ.ย. ตอนเช้ามืดอยู่กับความว่างภายในสนิท มีรู้สึกชัดใจขึ้นมาตอนหนึ่งว่า "ความรู้สึกที่ยังมี "เขา" มี "เรา" อยู่นั้นเป็นความรู้สึกที่ไม่ราบเรียบ ยังมีสดุดสูง ๆ ต่ำ ๆ อยู่" จึงทำความรู้ว่า ไม่มีอะไรทั้งหมด ไม่เกี่ยวเกาะอะไรทั้งสิ้น

ตอนเช้า เดินไปมาอยู่กับความว่าง รู้สึกว่า กายที่เดินไปมาอยู่นี้เป็นรูปขันธ์ล้วน ๆ ไม่มีความยึดอย่างใดเข้าไปปน จึงมีความเบาสบายอย่างนี้

ความว่างสนิท คือภาวะของจิต ที่ไม่มีอะไรปรุงแต่ง"

ตอนกลางคืน ได้ข้อคิดและเห็นชัดขึ้นมาอีกว่า "เมื่อร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นของว่าง ๆ ไม่มีตัวเราแล้วสิ่งของวัตถุภายนอกจะเป็นของเราได้อย่างไร เพราะไม่มีใครเป็นเจ้าของ ของภายนอกก็ยืมใช้ชั่วคราวเหมือนกันหมด ไม่ใช่ของเรา ไม่มีเรา มีแต่ของสมมุติทั้งสิ้น

๒๗ พ.ย. เช้ามืดได้ความรู้สึกว่าความรู้ก็ดี จิตก็ดี ธรรมารมณ์ทั้งหลายก็ดีเป็นของไม่คงที่ เปลี่ยนไป ๆ ชั่วระยะ ๒–๓ วันนี้ ความรู้ก็เปลี่ยนไปมากจะจับเอา

ตอนใด จุดใดมาเป็นตัวตนนั้นไม่ได้ อย่าไปยึดจิต หรือ ธรรมารมณ์อย่างใดเลย รู้แต่สิ่งที่มาเฉพาะหน้าเท่านั้น.

วันนี้ความรู้ได้เปลี่ยนไปอีก รู้สึกคล้าย ๆ กับจะไม่พบความว่าง แต่แล้วก็ทราบอยู่ "มีอยู่" ความรู้เปลี่ยนไปโดยไม่อิงความว่างนั้นเอง มาเป็นความรู้ที่ทรงตัวอยู่กลาง ๆ แต่เด่นเป็นอิสระและหนักแน่นเกิดขึ้นเอง จึงอยู่กับความรู้ใหม่นี้.

ความรู้นี้เกิดจวนเพล. จึงพักไม่รับประทานอาหารเพล รักษาหลักไว้เวลานี้เรื่องภายนอกจะเป็นอย่างไรมา ใจปล่อยหมด กายจะเป็นอย่างไร จะได้กลิ่นอะไร ท้องจะหิว ก็ไม่ใส่ใจ มีแต่ความวางเฉยหนักขึ้นทุกที มีวางเฉยอย่างเดียว

ในที่สุดจับได้ว่า "ความว่างได้แปรรูปเป็นวางเฉยไปแล้ว" เมื่อรู้อะไรมีผัสสะอะไร ความวางเฉยขึ้นกำกับพอดี จนเป็นคู่กับความรู้ คือรู้แล้วก็วางเฉย ได้ยินอะไรแล้วก็วางเฉย ตลอดจนท้องหิวก็เฉย เป็นเช่นนี้จนเย็นเกือบค่ำ คิดไปบ้างเล็กน้อยหยุดคิดแล้วก็เฉยอีก.

ตอนหนึ่ง เห็นผู้ปฏิบัติที่อยู่ด้วยกัน คอขาดเลือดแดง เดินเข้ามาหาขณะนั้นมี อ๊ะ ! สงสัยขึ้น แล้วรู้ทันทีว่าเป็นสังขาร มายาล้วน ๆ ไม่มีความกลัว แต่ไหวไปในทางผู้นั้นจะมีโชคร้ายนิดหนึ่งแล้วหลุดไปทันที โดยเห็นชัดว่าคนมีกรรมเป็นของของตัวตัวเป็นผู้ทำเอง ใจนึกยิ้มความเล่นตลกของสังขารว่า "นี่เป็นการทดลองความวางเฉยว่าจะมีความวางเฉยได้จริงหรือไม่ ?"

๒๘ พ.ย. เช้านี้ พบสมมุติของท่านอาจารย์เลิกคิดที่ว่า "ใหม่อยู่เสมอ" ท่านคงหมายถึงลักษณะเช่นนี้ คือ ไม่มีอะไรอยู่ในใจเลย เป็นใจว่างสนิท จึงเป็นของใหม่ อย่าว่าแต่จะมีสิ่งสกปรกเลย แม้ปรุงเล็กน้อยก็กวาดทิ้งไปหมดในทันที หมดแล้วก็สะอาดว่างวายเฉย ท่านจึงว่า "ใหม่อยู่เสมอ" ไม่มีดอกดวง ริ้วรอยอะไรในใจเลย.

ตอนบ่าย ใจเบื่อ ไม่อยากฟัง ไม่อยากรู้สิ่งใดหมด เห็นไม่มีประโยชน์ไม่มีสาระทั้งนั้น มีแต่ของเหลว ๆ ทั้งหมดใจเฉยอย่างนี้พอดี

ตอนเย็น เหยื่อเครื่องล่อมีรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ดูผ่านมาบ่อย ๆ เรื่องต่าง ๆ ที่ดับไปแล้ว แม้ลอนดอนไอสกรีมก็ยังโผล่มาได้ แต่ไม่นึกอร่อยมันจึงถูกละลายกลับไป

๒๙ พ.ย. ไประแวงสงสัยเรื่องที่ยังไม่รู้ และไม่แน่นอน ใจมีอาลัยวางเฉยได้เป็นพัก ๆ เห็นได้ว่า "ความอาลัยในโลกนี้ละไม่ได้ง่ายเลย"

ตอนเช้ารู้สึกใจว้าเหว่ จับได้ว่านั่นมีตัวออกไปต้องการอะไรเข้าแล้วเวลานั้นความรู้ภายในหายไป จึงกลับมารู้ไว้ แต่แล้วก็หลุดไปอีก เป็นแรงมาก จึงต้องเอาความรู้จี้ไว้พร้อมกับความรู้สึกว่า "ไม่มีตัวตนที่ไหน มีแต่ว่าง ๆ ทั้งนั้นจะเอาอะไรที่ไหน ต่อสู้อยู่นานจึงจางไป

เฝ้าพิจารณาธรรมและความว่างอีกจนข้าศึกหายไป จึงจับได้ว่า "เป็นตัวโมหะ" ตัวโตมืดบอดทีเดียว ยื่นออกไปต้องการ ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่า ต้องการอะไรใจจึงว้าเหว่ เมื่อจับมันได้ ความว้าเหว่หมดไป ความออกรับก็ไม่มีไปด้วย ความรู้ภายในก็ชัดขึ้น

ได้พิจารณาถึงชีวิตพรหมจรรย์ว่า ควรเป็นไปโดยโดดเดี่ยวแท้ ไม่ต้องคอยพึ่งและหวังในผู้อื่น เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นทางของความปล่อยวางโดยแท้จริง ต้องมีบุคคลที่สองอยู่ร่ำไป เป็นทางให้มีเรา มีเขา มีอาลัย ผูกพันกันขึ้น

ผู้ปฏิบัติควรจะได้พึ่งตัวเองตามความสามารถของตน สุดแต่จะทำอะไรได้เพียงไร ถ้าไม่สามารถด้วยขาดกำลังกายหรือความรู้ ก็ต้องมีความสันโดษเต็มที่ คือยอมได้ตามแต่จะเป็นไป มีแค่ไหนพอแค่นั้น ได้เพียงไรดีเพียงนั้น เมื่อมีความพอเป็นทุนอยู่อะไร ๆ ก็จะเป็นไปได้ ไม่ขาดแคลนนัก ไม่ฟุ่มเฟือยนัก นี่แหละจะเป็นชีวิตพรหมจรรย์แท้

ความยึดถือนั้นเป็นเรื่องภายในแน่นแฟ้นอยู่ภายใน ฉะนั้นถ้าจะแก้ก็ต้องปล่อยวางข้างในเช่นเดียวกัน โดยการรู้เข้าข้างใน ว่างภายใน จึงจะได้ผล

สังเกตได้อย่างหนึ่งว่า เวลาทำอินทรีย์สังวรอย่างละเอียด กิเลสไม่มีโอกาสจะแสดงออกมาทางทวารอื่น นอกจากทางใจ เมื่อความสงบภายในมีแล้วจับโมหะได้บ่อย ๆ เช่นใจเศร้าว้าเหว่ คาดคะเนโดยขาดสติ ส่วนราคะหรือโลภะมีน้อย ดูก็ไม่ใคร่อยากได้อะไร โดยมากเป็นเพียงสัญญาเก่าโผล่ แต่ไม่ใช่อยากใหม่ ส่วนโทษะไม่ปรากฏเลย

เวลาที่อายตนะทั้ง ๖ ถูกปิดกั้นด้วยสติเช่นนี้ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งยิ่งปิดกั้น มันยิ่งแส่หาทางออก แต่ก็คอยสกัดไว้ โดยอยู่ในที่ไม่มีของมากนักและตาเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ไม่ปรุงในเรื่องนั้น แต่ตาก็ยังชอบสอดไปดูอะไร ๆ แม้ฉลากหีบขนมปัง Cream Crackers ซึ่งเป็นตัวภาษาอังกฤษทั้งนั้น มันก็ยังดูคำว่า Cream Crackers ได้วันละหลาย ๆ ครั้งโดยไม่ได้ตั้งใจ หีบหมึก Quink หีบใหญ่เขาปิดฉลากว่าอย่างไร ทำที่ไหน สีอะไร ฯลฯ ตาก็แอบอ่านดูตั้งหลายครั้ง ฯลฯ

นี่แสดงให้เห็นว่า อายตนะภายในนั้น ตามธรรมชาติมันหาทางออกแส่ไปรู้ข้างนอกเสมอ

๓๐ พ.ย. กำลังเดินอยู่ ได้พบตัวจิตที่ยืนรู้โผล่ขึ้นมาเอง รู้ความว่างโดยใจวางเฉย ขณะนั้นรู้ขึ้นว่า "ความว่างนี้เป็นวิสังขารที่ใจได้สัมผัส, เป็นของมีเอง จิตจะเข้าสัมผัสเมื่อไรก็ได้"

เมื่อจิตถูกปรุงก็ไม่เห็นสิ่งนี้ เพราะจิตไม่มีตัวตนที่แน่นอน สิ่งนี้ก็ไม่มีตัวตนเหมือนกัน เป็นอนัตตาด้วยกันทั้งคู่มีจริง พบจริง แต่จะยึดเป็นตัวไม่ได้เป็นของไม่ควรแก่การยึดถือทั้งคู่ เป็นของว่างเปล่าแท้ ๆ

ถึงตรงนี้ รู้สึกว่า อะไร ๆ มันโล่งโถงไปหมด แต่พบนิดเดียวพอจะรู้จริงจังก็หายไป

จับได้ว่า ความรู้นี้เกิดขึ้นเพราะได้แสดงความเห็นเด็ดขาดปัดความเศร้าและความว้าเหว่หลุดไปนั่นเอง ใจหายห่อเหี่ยว จึงพบความรู้ใหม่นี้

นี่จะเห็นได้ว่า ถ้าใจเกาะเกี่ยวสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือแม้ตั้งไว้ในที่ใด อย่างใด

ก็กลายเป็นสิ่งหุ้มห่อจิตไม่ให้พบความสว่างได้ ไม่ให้โอกาสจิตแจ่มแจ้งต่อความจริงได้เช่นนี้เอง

ฉะนั้นจึงควรชำระจิตให้ว่างวางเฉยไม่เกี่ยวเกาะ ให้จิตรู้จิตอยู่เสมอจะเป็นทางโล่งโปร่งดังนี้

ทำให้นึกถึงคำผู้รู้ ที่ว่า

"ถ้าผู้ใด อยากใคร่รู้จักจิต จงปลดเปลื้อง ความคิด ทั้งดีชั่ว ให้ออกไปจากใจ อย่าได้กลัว ความรู้ทั่ว ตั้งมั่น อยู่ภายใน" .

ข้อปฏิบัติถึงตอนนี้ ควรตั้งความรู้มั่นภายในไว้อย่างเดียว ถ้าความรู้นี้จางลง ก็จงคิดค้นพิจารณาข้อธรรมะต่อไป จนกว่าจะมีความรู้แจ่มแจ้งขึ้น เมื่อมีความรู้ ก็รักษาหลักภายในให้ติดต่อแม้ในขณะประกอบกิจก็มีสติรู้ภายในไปด้วย ถ้าเป็นเช่นนี้ทุกอิริยาบท ความรู้จะทรงตัวแน่นแฟ้น ตัดความแส่ไปตามอารมณ์นอก ๆ เสียได้

"ไม่พูดเป็นการตัดสังขารความปรุงได้เป็นอย่างดี และเป็นทางมาแห่งความวางเฉยด้วย" มีคุณมากดังนี้

๑ ธ.ค. วันนี้ เป็นวันสุดท้ายของการเข้าอยู่เงียบ (อินทรีย์สังวร) รอบที่สอง คือเข้าอยู่ ๒ วันพระ ได้สังเกตข้อที่ควรทราบเพื่อเป็นผลดีในคราวปฏิบัติต่อไปคือ

การกำหนดเวลาเข้าอยู่เงียบนั้นสำคัญ เพราะเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ถ้าอยู่รอบเดียว คือวันพระเดียว ควรเป็นขึ้น ๘ ค่ำ ไปจนถึงขึ้น ๑๕ ค่ำ ถ้าจะอยู่สองรอบควรอยู่ติดต่อกันไป ทั้งนี้เกี่ยวด้วยแสงจันทร์ เวลากลางคืนที่มืดมิดนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่เป็นการกดทับมืดทึบเกินไป ถ้าได้อาศัยความสว่างภายนอกบ้าง จิตใจอาจแจ่มใส ข้อปฏิบัติตั้งหลักได้ง่าย และเมื่อมีหลักแล้วก็อยู่เงียบ ๆ ไปตามลำดับ ตามโอกาส ย่อมได้ผลทุกเมื่อ ทั้งนี้เป็นเพียงข้อสังเกตของผู้บันทึก ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติลองสอบสวนเองบ้าง

อาหารในเวลาเข้าอยู่เงียบ ควรเป็นอาหารเบา ๆ ง่าย ๆ ไม่ต้องปรุงรสเอร็ดอร่อยนัก และควรลดปริมาณกว่าธรรมดาเล็กน้อย แม้จะเป็นสองมื้อก็ตามยอมหิวดีกว่าทนอึดอัด

ตอนเย็นควรได้ดื่มน้ำเพิ่มจากปกติเล็กน้อยไม่ควรให้อาหารหนัก เพราะในระหว่างรักษาอินทรีย์สังวรไม่ได้ออกกำลังใช้แรงงาน การย่อยไม่เร็วเท่าปกติ ถ้าอาหารเท่าเดิมจะเกิดเฟ้อขึ้นอาหารย่อยไม่หมด เป็นผลร้ายในการปฏิบัติ ในเมื่อส่วนบนของร่างกายเตรียมทำงานอย่างคล่องแคล่วเต็มที่ แต่ส่วนล่างเกิดผิดปกติขึ้นมาเสียแล้ว เป็นการขัดกันอยู่ ถ้าไม่สังเกตจะไม่ทราบว่าเป็นเพราะเหตุไร จึงขอฝากข้อสังเกตไว้

ข้อปฏิบัติก็คือ ให้ความรู้ข้างในติดต่อไว้เมื่อใกล้ต่อผัสสะ ความรู้ข้างในจะสังวรระวังด้วยสติอยู่ในตัวเมื่อกระทบผัสสะให้มีความรู้ทัน ทำใจวางเฉยให้ทันท่วงทีก่อนยินดียินร้ายจะเกิดขึ้น

"เวลาที่จิตว่างสนิท มีสติสัมปชัญญะเต็มที่ จะหลับตาหรือลืมตาบ้างก็ได้ผลเท่ากัน ได้ผลอย่างไรควรรู้ได้ด้วยตนเอง" ฯลฯ

ถ้าคนเราสามารถมองเห็นความผิดความเท็จ อันตนเคยหลงยึดถือเมื่อใดแล้วจะพบว่า "ตัวเองไม่มี" นี่หมายความว่าไม่มีตัว เพราะไม่มีความยึดถือนั่นเอง

ความยึดถือเป็นเหตุให้เกิดตัวตน ความอยากเป็นเหตุให้เกิดตัวตน เมื่อไม่มีตัวตน ความอยากก็ไม่มี ความยึดถือก็ไม่มี ความเห็นผิดเห็นเท็จเป็นจริงก็ไม่มี เรื่องทั้งหลายดูเหมือนจะจบลงได้ง่าย ๆ ถ้ามีตัวขึ้นมาอย่างเดียวเท่านั้น เรื่องทั้งหลายก็ยาวออกไป ใหญ่ออกไป ไม่มีแววว่าจะสงบลงได้

ปรารภความเพียรในการหลีกเร้น มีสมาธิจิตไว้เรื่อย ๆ ว่างจากตัวตนไว้เสมอ ๆ จิตรู้วิสังขาร "นี่ไม่ใช่นั่น" รู้ความว่างภายในได้สนิท	แล้วจะพบ อริยสัจจ์

หลังจากที่ได้พบความเศร้าว่าเป็นโมหะแล้ว เมื่อมาตรวจทุกข์ทั้ง ๑๑ กอง ทำให้สงสัยว่าทุกข์ทั้ง ๑๑ กองเป็นโมหะด้วยหรือไม่? ได้รับคำอธิบายว่า เป็นด้วย เป็นผลของโมหะ ได้ความเห็นชัดในภายในว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงเปลี่ยนไป ๆ แม้ความรู้แต่ต้นมาจนบัดนี้ก็เปลี่ยนไปอยู่เรื่อยที่ความรู้ว่างวางเฉยก็กลายเป็น รู้เฉย ๆ ทั้งภายนอกภายใน มีรู้อยู่อย่างเดียวรู้ล้วน ๆ ไม่ใส่ใจถึงว่า ตั้งรู้ที่ไหน แต่ว่างวางเฉยมีขึ้นมาเอง โดยมีสติเพียงนิดเดียวหรือบางทีมีโดยไร้เจตนา เห็นได้ว่านี่เป็นผลของข้อปฏิบัติ

๒ ธ.ค. ตอนเช้ามืด ได้ความรู้ขึ้นว่า "ของรักของชอบใจเป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็นตัวทุกข์ทีเดียว จะละทุกข์ต้องละที่ของรักของชอบใจนี่แหละทุกข์จึงจะดับ"

เวลานั้นเห็นจริงชัดใจ หมดสงสัย ความรู้นี้ทวนไปมาในใจ ๒–๓ ครั้งแล้ว คิดต่อว่า "ของรักของชอบใจนั้นอะไรล่ะ?"

ของรักของชอบใจก็คือ รูปที่น่ารัก เสียงที่ไพเราะ กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่น่ารัก น่าชอบใจเหล่านี้ ถ้าใจไม่ผูกให้เกิดความชอบใจขึ้น ทุกข์จะมีมาแต่ไหน?

ตอนนี้ ใจสงบเงียบ ว่างลงไปอีก รู้สึกหนาวที่ขาและเท้าก็เฉย คือรู้หนาวเฉย ๆ ต่อมามีมุ่งจะหาของชอบใจ คือ ความอบอุ่นจับได้ว่า "มันหวังอยู่ลึก ๆ" ทั้งที่ในขณะนั้นก็ทนต่อความหนาวได้อยู่แล้ว รู้ว่า "นี่แหละลักษณะของใจที่มุ่งต้องการของชอบใจเป็นอย่างนี้ ไม่ได้ตรง ๆ แม้หวังอยู่ก็ยังอุ่นใจ โง่แท้ ๆ ยังโง่ทุกข์จึงเกิดได้"

ขณะนี้ รู้สึกเห็นโทษของความที่ชอบใจ พอใจในสิ่งต่าง ๆ ทันที แล้วใจสงบเงียบลงอีก ต่อมามีรู้ขึ้นว่า

"ของชอบใจเป็นตัวทุกข์อย่างนี้แล้วคนก็ชอบหาของรัก ของชอบใจมาทับถมตัวเองอยู่เรื่อย ๆ รู้สึกเห็นความโง่ยิ่งขึ้น รู้ว่าโง่ แล้วคล้าย ๆ จะเข็ดในความโง่นั้นด้วย"

๓ ธ.ค. วันนี้ออกจากอยู่เงียบแล้วแต่อยู่โดยปริยาย คือ เช้าลงไปรับประทานอาหาร แล้วหามาเพล หลีกอยู่แต่ผู้เดียวตามเคย เว้นการงานที่ไม่จำเป็นทั้งหมด

เช้ามืด หนาวจัด หนาวจนสะท้าน แยกตัวจิตจากกายได้ชัดเจนพบตัวจิตรู้ว่าหนาว กายสะท้านนั้นเป็นอาการขันธ์ที่เป็นเอง ไม่ใส่ใจต่อสะท้านคงรู้จิตไว้อย่างเดียว รู้อยู่เฉย ๆ

ต่อมา จิตไม่ใส่ใจต่อความหนาวก็รู้ ค่อยหายหนาวเข้าก็รู้ แล้วพยายามให้ความรู้ติดต่อตลอดมา

กลางวัน มีสงสัยว่าวันนี้ทำไมจึงดูไม่ใคร่ว่าง มีบ้างบางขณะ พอจริงจังก็หายไป

ตอนเย็น จับได้ว่า "ความที่ตั้งใจจะรู้ว่างนั่นเองทำให้ "ไม่ว่าง" เกิดขึ้น ถ้าจิตปกติ ไม่เกี่ยวเกาะจึงจะว่าง

๔ ธ.ค. ได้คำของท่านผู้รู้มาดังนี้

ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่เพื่อความบำเรอให้มีความอิ่ม อันดื่มรสในกามสุขของโลกด้วยความหลงไหลเพลิดเพลินนั้น เขาจะต้องทนทุกข์ตลอดกาลนานอันแสนจะนาน คือไม่มีที่จบสิ้นของการหมุนเวียนไปได้

ส่วนผู้ที่พยายามหาความรอดพ้นนั้น ย่อมกล้าที่จะเสียสละทุกสิ่งที่ตนเคยหลงไหลมาแต่กาลก่อนเขาจะพบสิ่งที่เป็นอิสระจากทุกสิ่งในตัวของเขาเองทุกเมื่อ ผู้เช่นนี้แหละกำลังจะก้าวออกไปจากโลก สูงขึ้นทุกที จนกว่าจะหลุดพ้นออกไปเป็นอิสระอย่างเต็มที่ ซึ่งไม่หมุนเวียนอีกต่อไป

ขอให้พี่น้องชาวพุทธ จงพยายามเพื่อความเป็นอิสระของตนเองให้เต็มเปี่ยมอยู่เสมอ โดยใช้ทุกสิ่งที่ปรากฏให้เป็นแต่ภาพ สำหรับทำการพิจารณาสอดส่องหรือเป็นบทเรียนเล่น ๆ ไปด้วย ก็ได้ผลดีอยู่ในตัวเหมือนกัน

เล่าความรู้ที่เกิดวันที่ ๓๐ พ.ย. ได้รับคำอธิบายว่า การที่จะให้พบทั้งตัวจิตและพบว่างด้วยนั้น ต้องพบเอง คือพบตัวจิตว่าง นั่นเป็นความโพล่งออกมาจาก

ข้างในเอง จะไปกำหนดรู้ไม่ได้เมื่อยังไม่เกิด ก็ควรรักษาหลักความว่างภายในรู้ไปเรื่อย ๆ แล้วจะพบเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จะรู้จักมายาของจิตในด้านในยิ่งขึ้น

ได้ความรู้ขึ้นเองว่า "ความว่างของจิตเป็นเองนั้น จิตต้องพบเอง และเมื่อจิตไหวตัวปรุงไป ความว่างจะไม่ปรากฏ จะเอาจริงจังอะไรนักไม่ได้ คือไม่ใช่ของเกิดจากเหตุอย่างใด อย่างหนึ่งทำให้มีให้เป็นขึ้น แต่เป็นของมีอยู่เสมอสุดแต่จิตจะสัมผัสได้เมื่อไร ก็จะพบ

ใจนี่แปลก ! ทั้ง ๆ ที่ไม่มุ่งเอาอะไร คือไม่ต้องการเข้าของอะไรอีกแล้ว แต่ใจยังไปเก็บเอาของที่มีอยู่ มานั่งแจงจาระไนอย่างโน้นอย่างนี้ จะว่าห่วงสมบัติก็ไม่เชิง แต่เก็บมาปรุงเล่นเพลิน ๆ อย่างนั้นแหละ จับได้ว่า เป็นโมหะ

จึงตัดสินว่า "ของเหล่านั้น ไม่ใช่ของเราทั้งนั้น เป็นของกลาง ๆ เราหลงยึดเปล่า ๆ เราตายแล้วก็ไม่ใช่ของเรา หรือแม้เราอยู่ของนั้นก็เป็นของว่าง ๆ ไม่มีอยู่จริง" เคยตกลงใจว่า "ขะโมยขึ้นบ้านหรือไฟไหม้บ้าน ก็ไม่ให้คนทางบ้านบอกอย่างไรล่ะ จะมานั่งปรุงให้โมหะตัวโตทำไมกัน ?" คิดตกแล้วจึงอยู่กับปัจจุบันธรรม

วันนี้ ปรุงอะไรมากมาย ตอนเย็นรู้ได้ว่า

"กลุ่มสังขารก็ติดสังขารอยู่นี่เอง ปรุง ๆ ไป ไม่พ้นกันสักที คงหลายพันหลายแสนชาติมาแล้ว ที่วนเวียนอยู่อย่างนี้ กว่ากลุ่มสังขารใดจะเกิดรู้จักตัวเอง และปล่อยตัวเองได้นั้นยากเต็มที แม้กระนั้นเราก็ต้อง "ไม่นอนใจ ไม่รีบไปเมื่อไรจะพ้น !"

๕ ธ.ค. เช้ามืดมีปรุง มีสัญญาผ่านมาบ่อย ๆ แต่เมื่อผ่านไปแล้วก็ว่างตามเดิม

ตอนหนึ่ง เห็นคนเจ็บนอนคลุมผ้าอยู่ ในขณะนั้นมีความรู้กลุ่มหนึ่งเกิดขึ้นเข้าพิจารณาแยกแยะละลายร่างนั้นจนเห็นว่า "ไม่มีอะไร" มีแต่ ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อร่างนั้นแตกสลายลงธาตุทั้งหลายก็ไปรวมกับธาตุเดิม เห็นเป็นของว่างเปล่าแท้ ๆ

ทีนี้พอมีสัญญาอะไรผ่านมา ความรู้กลุ่มนี้ก็เข้าละลายแยกแยะสิ่งเหล่านั้น

ออกจากความปรุงหมด แม้รถเก๋งที่แล่นมากลางถนน ก็ดับหยุด และละลายออกไป ๆ จนเห็นเหล็กเป็นชิ้น ๆ เกลื่อนกลาดถนน โบสถ์วัดเทพศิรินทร์ ฯ แตกหักลงมากลายเป็นกองอิฐ กองกระเบื้อง เห็นความทนอยู่ไม่ได้ชัดเจนใจและเห็นสิ่งที่ละลายนั้นเป็นตัวทุกข์ทั้งสิ้นตลอดจนร่างที่ทำความรู้อยู่ขณะนี้ ก็เป็นกองทุกข์มีแต่ทุกข์ทั้งหมด ทั้งโลกทีเดียว ตอนหนึ่งสัญญาที่เคยเข้าไปยึดของรักของชอบใจโผล่ขึ้น กลุ่มความรู้นี้เข้าไปแยกอีก รู้ชัดว่า "ของรัก ของชอบใจที่เราติดใจทุก ๆ อย่างนั้นเป็นตัวทุกข์ส่วนความยึดถือ ติดใจรักใคร่นั้น เป็นอาสวะ อาสวะเป็นอย่างนี้ เป็นตัวโง่"

"เพราะโง่ จึงไปรักทุกข์ ตัวโง่นี้เองเป็นอาสวะ"

ตอนบ่าย ได้ทบทวนความรู้ในตอนเช้ามืด กลับได้รู้ถึงความเป็นเองอันเป็นธรรมดาของสังขารทั้งหลาย ที่ปรุงแต่งกันขึ้นแล้วก็สลายไป เป็นธรรมดาเช่นนี้ทุกชิ้นทุกอัน ตลอดจนร่างกายเราเอง ตอนนี้กลุ่มความรู้แยกแยะได้เกิดขึ้นอีกแล้ว เห็นร่างนี้ประกอบขึ้นด้วยโครงกระดูก เลือด เนื้อ เมื่อตายแล้วเลือดเนื้อก็เปื่อยเน่า ผุพังไปเหลือแต่โครงกระดูก เห็นกระโหลกศีรษะยิงฟันขาว แขนขา รู้เห็นอยู่ตลอดทั่วถึงต่อมากระดูกผุหัก จนกระทั่งแหลกเหลวป่นไปหมด

ใจย้อนกลับมารู้ว่า "นี่แหละของจริง" แต่คนไม่ใคร่รู้จักของจริงเห็นแต่สวย ๆ งาม ๆ แล้วก็ชอบ ไม่ชอบตามอารมณ์อันเป็นการผืนธรรมดาความจริง

ถ้าจะเห็นทุกอย่าง ตามความจริงอย่างนี้แล้ว มีปกติวางเฉยจึงจะถูกต้องนี่ไม่เป็นเช่นนั้น ตึกสวย ๆ ก็ชอบ เก่าชำรุดหักพังไม่ชอบ ตึกก็มาจากกองดินกองทรายเหมือนกัน ควรหรือจะชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ประหลาดแท้ !

"การไม่รู้ความจริงนี่ร้ายกาจ ก่อความยุ่งยากวุ่นวายไปทั่ว ๆ กัน"

๖ ธ.ค. ตอนบ่าย เดินไปมา เห็นดอกผกากรองบานเต็มที่อยู่ข้างทางสองดอก มีความรู้สึกอย่างหนึ่งส่งขึ้นมาให้พิจารณาดูในความงามสดชื่น และความกลมกลืนกันของสีทุก ๆ ชั้นในดอกผกากรองนั้นแล้วรู้ว่า "เป็นของเป็นเองเป็นของธรรมดา" เมื่อมีเหตุปัจจัยเหมาะสมก็งอกงามขึ้น จนงามเต็มที่เช่นนี้เมื่อหมดเหตุก็ตั้ง

อยู่ไม่ได้เหี่ยวแห้งไปเป็นของธรรมดาเช่นนี้ เกิดเอง ดับเอง แล้วควรหรือจะชอบใจแต่เวลาบานเต็มที่เช่นขณะนี้ และไม่ชอบใจในเมื่อเหี่ยวแห้ง คือจะดับไป

ความจริง เป็นธรรมดาทั้งสองอย่าง แต่ความเห็นของผู้ยึดถือเห็นเป็นคนละอย่าง เห็นดีก็ชอบ เห็นไม่ดีก็ไม่ชอบ เช่นเดียวกับเวทนา เวลาสุขเวทนาเกิดก็ยินดี ชอบใจ สบายใจ เวลาทุกขเวทนาเกิด ไม่ชอบ ไม่ยินดี ไม่สบายใจ ทำให้เกิดทุกข์ซ้ำขึ้นอีก ความจริงก็เหมือนกัน เป็นธรรมดาทั้งสองอย่าง ตลอดเวลาเหล่านี้ จิตใจว่าง แจ่มใส.

เดินกลับมากะต๊อบที่พัก มาพิจารณาต่อในสัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นเป็นของเป็นเองทุกอย่าง แต่ว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นได้ยากกว่าพวกรูป ส่วนวิญญาณเห็นยากที่สุด เพราะติดความรู้ ความฉลาดเห็นเป็นดี ต้องการให้มี จึงยึดถือไว้แน่นหนา แต่ความจริงก็เป็นเอง เกิดดับเหมือนกัน

เมื่อใจอ่านความรู้สึกตลอดมา ทำให้เห็นชัดในความไม่มีสาระที่เข้าไปยึดถือยินดียินร้ายอย่างแจ่มแจ้ง เห็นอะไรได้ยินอะไรด้วยความรู้สึกเฉยๆ เห็นว่า "ยินดี ยินร้ายมีขึ้นด้วยความโง่ ๆ (อวิชชา) มีความโง่เป็นเครื่องกระตุกจิตก็พยักเพยิดไปตามอำนาจความโง่ที่ชักขึ้นชักลงอยู่นั้น.

"กลุ่มสังขารใด ก่อนที่จะรู้จักตัวเองมันต้องรู้จักสิ่งอื่นอันเป็นมายาภายนอกโดยทั่วถึงเสียก่อน."

ดูดอกผกากรอง ด้วยใจยุติธรรมคือวางใจเป็นกลาง ๆ จึงจะเห็นความจริงได้ตลอด ได้ความรู้ถูกตรงออกมาถึงเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้ามองดูทุกสิ่งด้วยจิตอย่างนี้ จะเข้าถึงความจริงได้ง่ายเข้า ต้องใช้ความรู้อันนี้เป็นหลัก.

ถ้าเมื่อไร มองสิ่งใด ด้วยใจอันไขว้เขว ไม่ยุติธรรม คือ มีชอบ หรือไม่ชอบ ต้องรู้ว่านั่นความยึดถือปนเข้าไปแล้ว ต้องแยกกระจายออกเป็นส่วน ๆ อันเป็นธรรมดาของเขาให้ได้โดยอาศัยหลักใจนี้ไว้.

๗ ธ.ค. เห็นอะไรดูอะไรก็ซาบซึ้งถึงสภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ท่าเดียว ชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งนัก ยิ่งกลุ่มสังขารที่สมมุติว่าเป็น "เรา" นี้ ยิ่งไม่มีชิ้นดีอันใดเลย สิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายทั้งภายนอกภายใน เป็นของไม่เที่ยงชำรุดไปตามกาล ตามอายุแล้วทั้งนั้น ถ้าจะเปรียบว่า "มีสภาพดุจผ้าขี้ริ้วอันขาดวิ่นไปทั้งผืนก็เห็นจะไม่ผิด" และเนื้อดีตรงไหนที่ยังไม่ขาด ก็จะต้องขาดไปในเวลาไม่ช้า จนดับหมด ไม่แตกต่างกันเลย แล้วยังจะมีที่น่ารัก น่าชมแห่งใดตรงไหน ? มองไม่เห็นเลย.

๘ ธ.ค. ตอนกลางคืน ปวดตาปวดถึงสมอง ใจมีปรุงไปบ้าง แต่ความรู้ส่วนมากดูทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้ ไม่มีอะไรดีในรูปนี้เลย แล้วเกิดแง่คิดว่า "เพราะมีตาจึงยึดถือตา" ถามขึ้นเองว่า "ยึดถือยังไง ?" เวลานั้นมีเถียง คล้ายกับยอมให้ตาบอดก็ได้.

ความรู้ตอบว่า ยึดตา ไม่ยอมให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น จะให้เห็นชัดเจนเหมือนเดิม ตามัวก็หาแว่นตามาใส่ คอยแก้ไขไว้ ตลอดจนไม่ยอมให้ตาบอด นี่แหละเป็นการยึดถือตาละ ถ้าตาไม่มี คือ มองไม่เห็น บอดเสียแล้ว ความที่จะเข้าไปยึดถือแก้ไขก็ไม่มี.

มีหูก็ยึดถือหู มีสงสัยอีกว่า "ยึดถืออย่างไร ?" เหมือนใจไม่เคยรู้จักความยึดถือในสิ่งเหล่านี้มาก่อน ยึดถือหูก็คือ จะต้องได้ยินอะไรให้ถนัด ไม่ถนัดก็ฟังใหม่ บางทีได้ยินอะไรมา ก็ยึดถือเสียงนั้นว่า ได้ยินมาอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้แน่นอน

ยึดถือจมูกก็คือ เชื่อความรู้ทางจมูกของตนว่า นั่นหอม นี่เหม็นใช้จมูกเป็นเครื่องยืนยัน บางทีดมแล้วดมอีก เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่า ของดี หรือของเสีย ตลอดจนเป็นอะไรก็ต้องรักษา นี่เป็นลักษณะของความยึดไว้ทั้งนั้น.

ยึดถือลิ้นก็คือ เชื่อความรู้ทางลิ้นว่า นี่ของอร่อย นั่นไม่อร่อย ของเปรี้ยวของหวาน ฯลฯ ที่รู้ก็เพราะลิ้นได้รสอย่างนั้น บางทียึดถือลิ้นของตนถึงทุ่มเถียงผู้อื่นเช่น ของหวานว่าไม่หวาน ยืนยันยึดถือจริงจัง เพราะเชื่อลิ้นของตน.

ยึดถือ กาย ก็คือ เมื่อกายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ถ้าไม่ตรงกับความต้องการของกายก็แก้ไข ให้ตรงกับความยึดถือจนได้.

การยึดถือทางใจนั้น กว้างขวางลึกซึ้งกว่า ๕ ประตูที่กล่าวแล้ว เพราะใจยึดถือ ตาหู จมูกลิ้น กาย แล้วยังยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไว้อีก ยึดทั้งภายใน ภายนอก รู้อย่างไรก็ยึดถืออย่างนั้น ว่าอย่างนั้นถูก นอกจากจะมีความฉลาดเกิดขึ้น รู้เท่าทันจึงแก้ได้เป็นส่วน ๆ ไป ใจเห็นผิดและเต็มไปด้วยความยึดถือนั้น ได้ผูกพันสัตว์ไว้ ไม่ให้หลุดพ้นจากเกลียวหมุนไปได้ ติดมาแล้วเป็นร้อย ๆพัน ๆชาติทีเดียว

๙ ธ.ค. วันพระจดธรรมะย่อ ๆ ไว้ดังนี้

"ปรุงแล้วจะไปเอาอะไรที่ไหน ? ปรุงเท่าใดก็ดับหมด สัญญา ที่ว่าปรุงมากนั่นแหละ จะกลับมาเป็นสัญญาปัจจุบันอีก."

"**ถ้าแก้เงื่อนยึดถือปัญจขันธ์ได้แล้ว สิ่งอื่นก็จะกระจายหมด** ถ้าไม่แก้ตรงนี้ ก็จะติดอยู่ในเกลียวหมุนเรื่อย ๆ ไป."

"เมื่อแยกกาย แยกจิตได้แท้จริงแล้ว แม้มีทุกข์เกิดขึ้น ก็จะไม่มีตัวออกมารับทุกข์ รับสุข โดยไม่ใส่ใจ แยกเป็นคนละส่วน ก็จะเป็นการพ้นทุกข์อยู่ในตัว **คือมีแต่ทุกข์ไม่มีผู้รับ**"

จะระงับความปรุง ต้องเห็นเกิดเอง ดับเอง ดูตรงนี้จะดับต้นขั้วได้ เป็นหน้ามรรค. เห็นเกิดเอง ดับเอง เห็นชัดก็เป็น นิโรธ ดับกันอยู่ในตัว

ถ้าไม่เห็นเกิดเอง ดับเอง ไปปรุงต่อเป็นมิจฉามรรค การเห็นเกิดเอง ดับเอง อันเป็นปัจจุบันธรรมนั้น เป็นการตัดกระแส สมุทัยอยู่ในตัวด้วย.

ต้องให้ความรู้นี้ ติดแนบอยู่กับจิต รู้ได้ชัดเจนจนประจำจิต การปฏิบัติจึงเป็นการเบาขึ้นทุกที

๑๐ ธ.ค. เริ่มเข้าอยู่เงียบ อินทรีย์ สังวรณ์อีก

ตอนกลางคืน กำลังหลับ รู้สึกว่ามีอะไรต่อยที่มือ ตกใจ ความปวดแล่นเข้าถึงใจ เมื่อรู้สึกตัวเต็มที่ มีสติ ความปวดจางไป คงปวดที่มือเท่านั้น ดูทุกข์ที่กำลังเกิด–ดับ เห็นไม่มีอะไรนอกจากเกิดขึ้น–ดับไป ใจก็เลยปล่อยทุกข์ไว้ส่วนหนึ่ง ปล่อยเอง โดยไม่ตั้งใจปล่อย.

ตอนเช้าเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง เป็นความรู้ที่เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะติดต่อกันเอง รู้ว่า "ไม่มีอะไร" ตรวจดูก็ทราบว่า "อยู่ว่าง ๆ" แต่ไม่มีตัวว่าง ไม่ได้เกาะความว่าง รู้สึกเป็นธรรมดาที่เป็นเอง รู้ข้างในอย่างไร ข้างนอกก็อย่างนั้น มีอะไรผ่านมานิด ๆ สั้น ๆ ก็ดับไป

รู้ว่า ความดับนั้นเป็นส่วนหนึ่ง สังขารปรุงไม่ใคร่ติด เพราะความรู้ดับแผ่ซ่านปกคลุมไปทั่ว ความรู้ว่างภายในก็ไม่เปลี่ยนแปลง ติดต่อทุกอิริยาบถจนบันทึกตอนนี้ก็ยังอยู่ ถ้าหลับตาก็มารู้ติดต่อข้างใน ลืมตาก็รู้ติดต่อเฉพาะหน้า ดูมันก็สบายดีเพราะเป็นเองไม่ต้องตั้งใจแก้ไขอะไร จึงรักษาหลักติดต่อเรื่อยมา

๑๑ ธ.ค. ตอนกลางคืน ฝันว่าไปบ้านเดิม มีความพอใจแต่แรกเข้าไปถึงเพราะเขารักษาความสะอาดไว้ดีเหมือนเดิม ได้รับความสุขจากบ้าน ได้รับความพอใจในการที่มีผู้ดูแลให้ได้รับความสะดวกสบาย รู้สึกติดใจในความสุขเหล่านั้น

รู้ตัวตื่น ลุกขึ้นสงบรู้ว่า ทั้งบ้านและความยินดีในความสุขนั้น ได้ห่อหุ้มจิตใจเราให้เป็นผ้าหนา ไม่รู้ความจริงมาเป็นเวลานานแล้ว บัดนี้ปอกเปลือกสิ่งห่อหุ้มออกหมดไม่อาลัยในบ้านและความเป็นเจ้าของบ้านทั้งหมด แม้กลุ่มร่างนี้ก็ต้องทิ้ง คงเหลือแต่จิตที่รู้ความจริงอย่างแจ่มจ้า "จนกว่าจะรู้จักตัวเองและปล่อยตัวเองพร้อมทั้งความจริงอันสว่างไสวนี้เสียด้วย" เพราะ "สพฺเพธมฺมา อนตฺตา" ธรรมทั้งปวง (คือทั้งจิตและธรรม) ไม่ควรยึดถือทั้งสิ้น.

พอถึงตอนนี้ รู้สึกเหมือนอะไรมันหลุดลอยออกไปหมด ไม่มีสิ่งใดเหลือแม้แต่จุดเดียว ทำให้แน่ในปฏิปทาว่า "ทำถูก ทำตรงแล้ว เป็นอันจะต้องได้รับความเบา เย็น, โปร่ง โล่ง เช่นนี้แน่นอน."

การปฏิบัตินี้ ต้องมีการต่อสู้กับสังขารตัวมายามากมายจริง มันหลอกเวลาตื่น ๆ ไม่ได้ก็ไปมายาในฝัน ถ้าไม่รู้เท่า เห็นเป็นจริงแล่นตามมันไป ก็จบเท่านั้นเอง.

๑๒ ธ.ค. เช้านี้พอทำอะไรเสร็จลงก็รู้ความว่างภายในแจ่มแจ้ง แล้วรู้ขึ้นว่า "ทั้งจิตและทั้งว่างนี้ต้องสลัดกันอีกครั้งหนึ่ง" ชอบกล ! คล้าย ๆ มาเตือนให้เรารู้ตัวไว้

เคยสงสัยในหลักปฏิจจสมุปบาทมานานแล้วว่า สังขารเป็นเหตุให้เกิดวิญญาณนั้นเกิดอย่างไร ? วันนี้พอเปลี่ยนอิริยาบถออกเดิน จิตว่าง เกิดความรู้ขึ้นว่า

ตาเห็นรูป ถ้าความรับรู้ในเรื่องรูปไม่มี จักขุวิญญาณเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปก่อนที่จักขุสัมผัสจะเกิด คือความรับรู้ในผัสสะทางตานั้นไม่มี สังขารเข้าปรุงไม่ได้ ความชอบ ไม่ชอบ ก็ไม่เกิด ปฏิสนธิวิญญาณทางตาไม่อาจตั้งมั่นลงได้.

หูได้ยินเสียง แต่ไม่ใส่ใจ คือไม่รับรู้ในเสียงนั้น โสตสัมผัสเกิดไม่ได้ เสียงพร้อมด้วยโสตวิญญาณเกิดแล้วก็ดับไป ผัสสะ และเวทนาจักมาแต่ไหน ? ความชอบและไม่ชอบไม่มี ปฏิสนธิวิญญาณทางหูก็ไม่อาจตั้งมั่น นี่ฝ่ายสังขารเข้าปรุงไม่ได้

ส่วนในฝ่ายตรงกันข้าม ถ้าตาเห็นรูปเกิดจักขุวิญญาณ ไม่ระงับเพียงแค่รู้ปล่อยให้เกิดจักขุสัมผัส ผัสสะ คือความรับรู้ หรือรับกระทบนี่แหละ เป็นเหตุให้สังขารเข้าปรุงได้เมื่อมีความปรุงเวทนาสุข ทุกข์ จึงเกิดขึ้นได้ ต่อจากนั้นความชอบ ไม่ชอบก็ตามมา ปฏิสนธิวิญญาณทางตาจึงตั้งมั่นลงได้ เพราะความเข้าไปตั้งไว้โดยอย่างนี้ทั้งทางหู จมูก ลิ้น ฯลฯ ถ้าปฏิสนธิวิญญานในปัจจุบันนี้ตั้งลงได้เสมอ ๆ ปฏิสนธิวิญญาณอันจักก่อเกิดนามรูปในอนาคตเป็นชาติภพ ก็จักเกิดมีเป็นแน่แท้

๑๓ ธ.ค. เนื่องจากได้ตามรู้ตัวจิตตลอดมา และทบทวนอาการที่จิตรู้ "ว่าง" ซ้ำ ๆ ลงไป รู้ชัดว่า รู้นั้นเป็นจิต จิตเป็นผู้รู้ เมื่อรู้ว่างก็คือ จิตว่างนั่นเอง.

จิตว่างก็คือ จิตไม่มีอะไร มีแต่ความว่าง จิตคงเป็นจิต ว่างเป็นธรรมเมื่อจิตเป็นตัวว่างเสียเองจิตก็เป็นธรรมในตัวเองเหมือนกัน คือมีความว่างในตัวของมันเอง

เมื่อมีอยู่พร้อมกันแล้ว ไม่ต้องไปตามรู้ ตามรู้จะเกิดเป็นสองอย่าง ขึ้นความรู้ในขณะนั้นก็ปล่อย "ตามรู้" คือ ตัวรู้หลุดไปเอง คงเหลือแต่ว่างเป็นกลาง ๆ แล้วกลาง ๆ นั้นได้กลายเป็นวางเฉยพร้อมด้วยความว่าง มีว่างอยู่ภายในอย่างแนบแน่นแจ่มใสอยู่กับบทเรียนใหม่นี้ รู้สึกเบาสบาย และคล่องแคล่วขึ้นเป็นลำดับ

เย็น จับโมหะได้ เกิดจากเห็นผิดในสังขารว่า อย่างนี้สวย อย่างนั้นไม่สวย รู้ตัว เห็นความหลงที่แส่ขึ้นไม่มีอะไรดีอะไรสวยทั้งนั้น

๑๔ ธ.ค. วันนี้ดูมันวางเฉยไปหมดใจเนือย ๆ คิดจะทำอะไรแล้วก็ไม่ทำ ตรวจดูใจก็ว่าง เข้าใจว่าจะเป็นมายาภายใน ต่อมาเนือย ๆ จางลงเป็นลำดับ จึงบันทึกความรู้ที่เกิดแต่ตอนเช้ามืดดังนี้

กลุ่มว่าง กลุ่มทุกข์ สงบพบอารมณ์ว่าง ได้ความรู้สึกว่ากลุ่มสังขารที่นั่งอยู่นี้ เป็นกลุ่มว่างทั้งกลุ่ม ว่างไปหมด ไม่มีอะไร จึงกำหนดรู้จนทั่วถึง

ต่อมากลุ่มนั้นเกิดทุกข์ขึ้น พิจารณาดูทุกข์ที่เกิด ๆ ดับ ๆ เห็นได้ว่า ที่ยังไม่เกิดก็เกิดมากขึ้น ถ้าเกิดทั่วหมด กลุ่มว่างนี้จะกลายเป็นกลุ่มทุกข์ เห็นชัดใจในเวลานั้นว่า กลุ่มนี้เป็นกลุ่มทุกข์จริง ๆ และกลุ่มทุกข์นี่แหละเขาสมมุติขึ้นว่าเป็นขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ จึงเป็นตัวทุกข์ดังที่เป็นอยู่นี้ เป็นของต้องทน ถ้าไม่ทนดูความจริงก็ไม่พบความจริง จึงไม่ควรยึดถือหรือเห็นดีในขันธ์ ๕ แต่อย่างใดเลย ยึดถือจะทำให้เกิดทุกข์ใจเพิ่มขึ้นอีก เวลานั้นใจยอมให้เป็น บางตอนใจกระดิกจะแก้ไข รู้ทันต้องต่อสู้กันอยู่กายนั้นเป็นทุกข์เหลือทน แต่กำลังใจดี

ตอนเย็นมีโมหะ เกิดจากคิดผิดความจริง พอรู้ตัวว่าเป็นโมหะก็หายทันที.

๑๕ ธ.ค. การโกนผมทิ้ง มีคุณค่าเกินกว่าการเสียสละ ได้พบความเป็นอิสระอย่างปลอดโปร่ง เป็นอุปกรณ์แก่ความว่างทั้งภายนอก ภายในเป็นอย่างยิ่ง และที่มีคุณค่ายิ่งกว่าความรู้สึกใด ๆ ก็คือ

ได้ถ่ายถอนทิฏฐิ ความยึดถือในรูป ได้ประสบกับความรู้สึกสลดสังเวช สงสารตัวเองที่มีสภาพดุจลูกคนโซ โคเขาหลุด ไม่มีอะไรที่จะทำให้ฟูขึ้นได้ ซึ่งความรู้สึกอย่างนี้ไม่เคยมีมาแต่ก่อน (เคยรู้สึกแต่ว่า ฉันก็คนหนึ่งเหมือนกัน) ความอนาถใจทำให้คลายความภูมิ, ความสงสารตัวเองทำให้เกิดความเพียร, ความเห็นว่าไม่มีอะไรในตัวเป็นของตัวทำให้เกิดความรู้จริง ความเห็นว่าไม่สวยงามอะไรอีกแล้ว ทำให้เกิดความเห็นถูก.

สรุปแล้วได้ผลคือ คลายเสียจากความยึดถือในรูป สลัดเสียซึ่งสังคมจากชาวโลก ด้วยใจเป็นสุขทุกประการ.

เมื่อเป็นเด็กเคยไว้ผมจุก ถูกล้อว่ามีก้อนขี้หมา สัญญานี้โผล่ขึ้นทำให้รู้สึกว่าโกนผมแล้วเป็นสุข สมดังกวาดขี้หมาทิ้งจากหัวจริง ๆ

สงบ ดูเกิด–ดับเห็นเกิดนั้นเป็นฝ่ายสังขาร กว้างออกไป มากขึ้น ส่วนดับนั้นเป็นความว่าง เป็นธรรมฝ่ายตรงกันข้าม เป็นหน้ามรรคจริง ๆ เพราะเมื่อเห็นดับที่ใดดูมันเป็นเครื่องตัด ตัดหลุดออกไป ไม่ยืดยาว น้อย ๆ สั้น ๆ ดับตรงไหนก็หยุดแค่นั้นจริง ๆ

สงบพบความว่างภายใน ว่างเองรู้เอง แจ่มใสภายในยิ่งนัก เมื่อเลิกแล้วสัญญานี้โผล่ขึ้น มีติดใจ ก็ปล่อยไป คงรักษาแต่ความรู้ไว้

กลางวันมีคิดถึงคนโน้น คนนี้ เข้าใจว่าเป็นโมหะ รู้สึกใจมันดิ้นรนอยากรู้อะไร ๆ ข้างนอกที่แลไม่เห็นจับได้ว่าเป็นตัณหาแส่ออกไปข้างนอก

๑๖ ธ.ค. เช้ามืดสงบอยู่ในความว่างสัญญาอ่านข้อความเรื่อง "ขยายความภูเขาแห่งวิถีพุทธธรรม" ท่านกล่าวถึงภาวะเดิมแท้ว่า "ขอให้ส่งใจข้ามภูเขาออกมาให้ถึงนี่บ่อย ๆ" โผล่ขึ้น.

มีสงสัยว่า ทำไมใช้คำว่า "มาให้ถึงนี่" คล้ายกับภาวะเดิมแท้นั้นมีอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง ซึ่งที่แท้มีอยู่ทั่วไป เดี๋ยวนี้ตรงนี้ก็มี, ที่ไหน ๆ ก็มี.

ในขณะนั้น ความรู้ที่พบแต่วันที่ ๑๓ ตุลาคม เกิดขึ้นเป็นอารมณ์อีกแจ่มแจ้งเยือกเย็นเหมือนเดิม ไม่มีสังขารใดเข้าปรุงได้ รู้สึกความที่ปัดตัวเองทิ้งคงเหลือแต่ความรู้ ได้เพ่งดูความที่รู้ว่างนั้น รู้ชัดอีกว่า รู้นั้นคือว่างซึ่งผสมเข้ากับว่างในที่นั้นได้กลมกลืน รู้ว่างเองโดยไม่มีตัวไปรู้ รู้รอบ สว่างแจ้งไปหมดทุกด้าน ไม่มีซ้ายขวาหน้าหลัง เห็นความที่ไม่มีสังขารใดเข้ามาปะปนในที่นี้ได้ รู้ว่า "นี่แหละความดับไม่เหลือเป็นอย่างนี้" ภาวะเดิมแท้, จิตเดิมแท้เป็นอย่างนี้ คือจิตที่ไม่มีอะไรปะปน เป็นจิตว่างล้วน ๆ นั่นเอง เป็นอยู่นานจนว่างจางไป รู้อะไรตามธรรมดา รู้สึกว่าจิตว่าง่ายมีสัญญาหรือปรุงไปโดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อรู้ตัวก็หลุดได้ทันที ดูเหมือนมีอำนาจกล้าแข็งในตัวเอง อะไรเกาะไม่ติดเห็นประโยชน์ชัดว่า เมื่อเห็นว่าไม่มีอะไรจริง ๆ ขณะใดขณะนั้นมันก็ไม่เอาอะไรทั้งหมดจริง ๆ เหมือนกัน

บ่าย อ่อนแอไปกับสังขารปรุงบางอย่าง รู้ตัวแล้วไม่เชื่อ ไม่ทำตามมายานั้น

๑๗ ธ.ค. วันนี้วันพระ ได้ข้อปรารภความเพียรดังนี้

การปรารภความเพียรต้องเป็นของใหม่อยู่เสมอ เมื่อความเพียรจางไป หายไปต้องปลุกให้มีขึ้น, ให้ใหม่ขึ้นอีกเพราะสังขารตัวปรุงจะทำให้เฉื่อยชาไปได้ ต้องเพียรถากถางไป ขุดไปเรื่อย ๆ แล้วจะเตียนโล่งไปเอง. ต้องฝึกจะต้องเอาชนะกิเลศทุกท่าเมื่อหลงเผลอไปกับอะไร ก็ตั้งต้นกันใหม่ ล้มแล้วก็ลุกขึ้นสู้อีกจนกว่าจะแพ้ชนะกันต้องฝึกจิตทุกท่าทุกประตู ไม่ว่ากิเลสจะมาทางใด ก็ต่อสู้ฝึกฝนเอาชนะทุกทาง ดุจช้างต้นของพระเจ้าแผ่นดิน เดิมก็เป็นช้างธรรมดา ต่อมาได้รับการฝึกฝนที่จะเข้าสู่สงคราม เริ่มฝึกให้มีกำลังดี มีความฉลาดที่จะหลบอาวุธและใช้อาวุธต่อสู้ข้าศึกได้ทุกท่าจนคล่องแคล่วชำนาญ สมเป็นช้างต้นคือช้างพระที่นั่งของพระเจ้าแผ่นดิน ผู้ปฏิบัติก็ต้องเพียรฝึกฝนตัวเองจนได้รับยกย่องว่าเป็นช้างพระที่นั่ง คือเป็นพระยาช้าง

ผู้ปรารภความเพียรเต็มที่ ย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ คือตื่นจากโทษเอาชนะกิเลศได้ พระอริยเจ้าท่านสรรเสริญผู้ที่ตื่นเช่นนี้ว่า เป็นผู้ไม่หลับ ไม่หลงใหล

เพราะรู้ความจริง ไม่เผลอไปกับอะไร ควรทำความเพียรดุจคนที่ไฟกำลังไหม้ผมบนศีรษะ เขาจะต้องไม่เฉื่อยชา รีบดับไฟนั้นทันที

การปรารภความเพียรนั้นเป็นเวลารุ่งอรุณ ซึ่งเป็นเวลาสดชื่นแจ่มใส และมีแต่จะสว่างขึ้นทุกที จนสว่างเต็มที่ไม่ใช่เดินทางใกล้ค่ำ ซึ่งมีแต่จะมืดลง หาความสว่างได้ยาก ผู้ปฏิบัติต้องพยายามดุจรุ่งอรุณ คือปฏิบัติแล้วสว่างแจ้งขึ้น จนหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง.

๑๘ ธ.ค. ออกจากอยู่เงียบ มาทำอาหารส่งเพื่อนผู้ปฏิบัติที่เข้าอยู่เงียบบ้าง ความไม่เคยในการปรุงอาหาร ทำให้ขลุกขลักบ้าง แต่ก็รักษาปกติได้ ค่อย ๆ ทำไปด้วยใจเย็น ปล่อยวางไป จึงไม่รู้สึกลำบากใจในอะไร

ได้รับคำอธิบายว่า ต้องคอยจับดูว่าใจจะมีคอยหาความสุขอย่างไรบ้างหรือไม่ ไม่ว่าในเวลานอน ยืน หรือนั่ง ต้องคอยแก้ไขไม่ให้ติดสุขในอาการนั้น ๆ เพราะเป็นโมหะ

ผู้บันทึกได้ปรารภว่า ในราว ๒–๓ เดือนมานี้ นอนกลางวันไม่หลับ มีรู้อยู่ข้างใน สงสัยว่าเป็นเพราะอะไร

ได้รับคำอธิบายว่า อาการที่นอนกลางวันไม่หลับในระหว่างทำข้อปฏิบัติติดต่อเช่นนี้ เป็นด้วยมีสติมาก จึงตื่นอยู่เสมอ เพราะเวลานอนกลางคืนเป็นการพักผ่อนพอแล้ว นอนมาก ซบเซามาก โมหะมาก

ตอนเย็น ท่านผู้รู้เขียนข้อความขึ้นมาให้ดังนี้

"ควรจะรู้ว่า ความสงบที่ไม่อิงอะไรนั้น เป็นความสงบที่แท้จริง คือไม่บอกรับอะไรดี อะไรชั่ว เพราะทุกสิ่งเป็นธรรมดาทั้งนั้น ทั้งตัวมันเองก็ไม่ยึดถือว่าเป็นอะไรอีกด้วย มันจึงเป็นความสงบที่หมดจดงดงามอยู่ในตัวของมันเองทุกเมื่อ เพราะมันไม่มีอิงอะไร จึงไม่มีการเกิด การตาย เหมือนสิ่งที่เป็นภายนอก คือนอกไปจากสิ่งที่สงบนี้เท่านั้นและดูเหมือนมันได้ซ่อนอยู่ในเปลือกที่ห่อหุ้มอีกเหมือนกัน

เพราะฉนั้นจึงต้องมีการทำลายสิ่งห่อหุ้ม ให้จางออกไปเรื่อย ๆ พอเหมาะสมเมื่อใด ก็เป็นโอกาสที่จะเห็นสิ่งนั้นได้โดยไม่ยาก แต่มันยากอยู่ตรงที่เรายังไม่รู้จัก

ทำลายสิ่งห่อหุ้ม เพราะมันมีอยู่หลายชนิด หลายชั้นเท่านั้นเอง ถึงแม้กระนั้นก็ยังมีโอกาสได้สอดรู้สอดเห็นสิ่งนั้นได้เรื่อย ๆ ไปเหมือนกัน เมื่อถึงคราวเหมาะสมก็โพลงขึ้นมาอย่างเดิมที่โดยปราศจากสิ่งห่อหุ้มได้.

การโพลงจึงเป็นการตื่นจากการหลับของคนธรรมดาสามัญ การโพลงการตื่นของชีวิตจึงดูเป็นของยากไป แต่ถึงอย่างไร "การโพลงการตื่นขึ้นครั้งหนึ่งมันจะทำให้หายหลับ หายหลงได้เป็นลำดับไป ถ้าไม่เรื่อยเปื่อยเฉื่อยชาเพลิดเพลินไปกับอะไร มันโพลงและตื่นได้เสมอและเป็นความสงบที่แท้จริง อันมีอยู่อย่างแน่แท้ทุกเมื่อ"

๑๙ ธ.ค. ตอนกลางคืน ปวดตาแล่นถึงสมอง ได้กำหนดดูทุกข์ ดูความเกิด–ดับที่เป็นเอง รู้สึกว่า ทุกข์นั้นอยู่ส่วนหนึ่ง ไม่ต้องทนความปวดเหมือนตอนต้นทั้ง ๆ ที่ตานั้นก็ยังปวดอยู่

ตอนค่ำได้ยาตามาใหม่อย่างหนึ่งใจคิดจะลองหยดยานั้น โดยไม่มีตั้งใจจะให้หาย เพราะปวดเป็นธรรมดาอยู่แล้วเมื่อได้สอบสวนใจเห็นว่าไม่มีตั้งใจแน่แล้วจึงหยอด พอหยอดยาตา ทีนี้ยิ่งปวดใหญ่ ปวดกว่าเดิม ลุกขึ้นนั่งสงบดูทุกข์ก็ไม่หายดูธรรมดาก็ไม่หายปวดมากจนทอดอาลัยต้องปล่อย พอปล่อยได้สนิทเท่านั้น รู้สึกว่าทุกข์จางหายไปมีแต่ความว่าง แต่แล้วไม่นานทุกข์ก็เข้ามารวมกลุ่มปวดอีกต้องปล่อยอีก ปล่อยได้ทีไรก็หายปวดทีนั้น

ได้พิจารณาตรวจจับดูว่า "อะไรปล่อยอะไร ? จึงได้ผลเช่นนี้ จิตปล่อยตัวเอง หรือทุกข์ปล่อยทุกข์"

พบว่า เมื่อจิตรับทุกข์ จิตก็เป็นตัวทุกข์ไปด้วย คือจิตกับทุกข์ติดกัน

เมื่อปล่อย จะว่าจิตปล่อยทุกข์ก็ได้ หรือทุกข์ปล่อยทุกข์ก็ได้ ได้ผลเป็นจิตไม่ทุกข์ไปตามทุกข์ทั้งสองอย่างปล่อยทีไร จิตกับทุกข์ก็แยกออกไปจากกัน คือทุกข์หายไปจากจิต เป็นจิตว่างจากทุกข์ แต่ความจริง ความปวดก็คงมีที่ลูกตาและสมองตามเดิม แต่ใจไม่ยึดถือ จึงไม่เข้าถึงใจ

ได้เห็นชัดในความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ (ตอนปวดมารวมกลุ่ม) และ การทำให้ทุกข์สิ้นไป คือปล่อยวางได้ชัดเจนปล่อยทีไรก็ว่างเบา ไม่มีอะไรไปทุกครั้งทำให้รู้สึกว่า **"ข้อปฏิบัติที่ถูกตรงนั้น เป็นอย่างนี้เอง พ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันจริง ๆ"**

เล่าเรื่องนี้ได้รับคำอธิบายว่า "การปฏิบัติก็ต้องหัดปล่อยวางอย่างนี้ไม่ต้องอิงอะไร อาศัยอะไร ไม่เอาอะไรทั้งข้างนอกข้างใน ปล่อยให้หมด ไม่เอาคือไม่ยึดถือปล่อยไปเรื่อย ๆ ไม่เป็นเจ้าของ ไม่ปกครองอะไรทั้งนั้น ทั้งข้างนอกข้างใน

ข้างนอก คือไม่เป็นเจ้าของสิ่งทั้งปวงหมด

ข้างใน ได้แก่ ปัญจขันธ์ อยู่อย่างไม่มีหมาย ไม่มีตั้งใจทั้งข้างนอกข้างใน

ได้รับคำอธิบายถึงเรื่องอาหารว่า "ร่างกายมันต้องการอาหารแต่พออิ่มเท่านั้น มันไม่ต้องการรสชาติอย่างนั้นอย่างนี้ดอก

ลองสังเกตดู เมื่อเริ่มรับประทานใหม่ ๆ ของอะไรดี หรือทำใหม่อย่าเพ่อรับประทาน รับประทานกับข้าวเก่าที่เห็นไม่น่าอร่อยเสียก่อน มันก็จะรับประทานได้ตามปกติธรรมดา แต่ถ้าอิ่มเข้า ชักหันมาหาอาหารดีขึ้น คือ ใจที่มุ่ง หรือจะเปลี่ยนรสขึ้นมาทันที นี่เป็นตัวความแส่ คือจะกินด้วยความพอใจไม่ใช่เรื่องของร่างกายล้วน ๆ ถ้าไม่มีของใหม่ มันก็กินของเก่าจนหมด ขอให้ลองสังเกตดู

๒๐ ธ.ค. การปฏิบัตินั้นต้องให้เห็นตรงกันทั้งภายในภายนอก เมื่อเห็นข้างนอกไม่มีอะไร ภายในก็ว่างเห็นได้ในปัจจุบัน ถ้าแม้ภายนอกยังเกี่ยวข้อง เห็นของสมมุติเป็นของจริงภายในก็ไม่ว่าง เพราะมีความยึดถืออยู่นี่ก็เห็นได้ในปัจจุบันเหมือนกัน

นึกถึงคำของท่านพุทธทาส ที่บอกว่า **"จงพูดให้น้อย ถามให้น้อย แต่จงเก็บตัวอยู่คนเดียวให้มาก ๆ"** รู้สึกว่า ได้ประโยชน์ดีจริง ๆ

เนื่องจากเคยพบว่า "จิตเป็นความว่าง" แล้วมาพบว่า จิตเป็นตัวทุกข์" ความสอบสวนได้เกิดขึ้นว่า "แล้วมันเป็นอย่างไรกันแน่ ?"

ได้ความว่า มันเป็นได้ทั้งสองอย่าง หรือทุก ๆ อย่าง เมื่อมันรู้ความจริง มันก็ว่าง เมื่อไม่รู้ความจริงก็เป็นทุกข์ เหมือนคบมิตรชั่วก็กลายเป็นคนชั่ว ถ้าคบคนดีแนะนำกันดีก็เป็นคนดีขึ้น ฉะนั้น คราวไรที่จิตเป็นไปกับทุกข์หรือยึดถือสิ่งไรจนเกิดเป็นทุกข์ ขึ้นต้องพยายามแยกจิตออกจากทุกข์ให้ได้เหมือนเราเลิกคบคนชั่วฉะนั้น

ได้คำของท่านพุทธทาสจากจดหมายที่เขียนถึงท่านผู้หนึ่งดังนี้

"ถ้าทุกคนจะนึกเพียงแต่ว่า ไม่มีคน หรือผู้กระทำแก่เรา และในเราก็ไม่มีผู้ถูกกระทำ มีแต่จิตหรือใจที่กำลังศึกษาหาความรู้จักผิดจักชอบ เพื่อทำตัวมันเองไม่ให้เดือดร้อน ถ้าเห็นอารมณ์ทั้งหลายเป็นเหมือน แดด ลม ฝน แล้ว ปัญหายุ่งยากในชีวิตทุก ๆ ประเภทจะน้อยเข้า และทุกคนจะยิ้มได้ในทุก ๆ เหตุการณ์ และทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ใครจะชอบหรือไม่ชอบช่วยไม่ได้ เพราะยังมีคนชอบรับประทานอาหารกับพริกขี้หนู ให้เผ็ดน้ำตาไหลอยู่เสมอก็มี

๒๑ ธ.ค. จับได้ว่า จิตดวงเดียวนี่แหละ ที่ออกมารับเป็นอะไร ๆ ได้ทั้งนั้นเป็นทั้งทุกข์ ทั้งสุข ทั้งว่าง ไม่ว่าง ดีชั่ว ตามขณะ ๆ แห่งกิเลสเกิดขึ้น หรือดับไป ถ้ารู้เท่ามีสติสัมปชัญญะ เรื่องก็ไม่มี สำคัญตรงที่มีดำริขึ้นนิดเดียว, รู้ไม่ทันสังขารเข้าปรุงทันที ถ้ามีสติรู้ทันไว้ เรื่องไม่เกิด หรือเกิดขึ้นรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันเรื่องก็ดับ มีข้อแก้ตัวได้อยู่ที่ปัจจุบันนี่แหละสำคัญนัก อย่าไปเชื่อความปรุงใด ๆ ทั้งสิ้นปัดทิ้งให้หมด

๒๓ ธ.ค. "การเดินทางยังไม่ถึงที่สุดนั้นจำเป็นจะต้องเดินต่อไปจนกว่าจะถึงที่สุด" นี่เป็นการทำประโยชน์ตน

เมื่อเดินทางถึงที่สุดแล้วจึงควรทำประโยชน์ผู้อื่นตามสมควรตามโอกาส

พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญบุคคลที่ไม่สามารถทำประโยชน์ตนให้ถึงพร้อมแล้วตั้งตัวสอนผู้อื่น เพราะทำประโยชน์ตนให้เสื่อม และประโยชน์ผู้อื่นก็ไม่เต็มที่ด้วย

ความคิดต่าง ๆ ความเพลินต่าง ๆ เป็นมายาที่ทำจิตให้หลงวนเวียน ต้องไม่เชื่อ มุ่งตรงเข้าหาความจริงไว้ ปัดมายาทิ้งโดยไม่เฉื่อยชาและไม่นอนใจ จึงจะเป็นการทำลายเครื่องห่อหุ้ม และเข้าถึงที่สุดได้

๒๔ ธ.ค. วันพระได้ความรู้ดังนี้

"หลักของการปฏิบัติ อย่าปล่อยให้โทษเข้ากลุ้มรุมจิต อย่าหลงไปตามมายา"

"ต้องปรับปรุงให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ให้จิตตกไปในอะไรแม้โทษมีประมาณน้อยก็ควรกลัว อย่าถึงความชั่วเลว อันเกิดจากความหลงเลย"

"เวลาจิตโปร่งโล่ง ก็เพียงแต่รักษาหลักให้เป็นปกติไว้อย่าเผลอปล่อยวางไว้ไม่เกาะเกี่ยวกับอะไรไว้เสมอ ๆ"

มีผู้ชอบพอสนิท มาเยี่ยม นำนาฬิกาพกของต้องการมาให้พร้อมด้วยของอื่น ๆ ครั้งแรกรู้สึกว่า ใจเฉย ๆ ต่อนาฬิกานั้น ภายหลังจับได้ว่า ดูออกจะสนใจมากไป เช่น อยากจะทราบเวลาบ่อย ๆ ต้องทำความรู้แก่ใจว่า "ของนี่ไม่เที่ยง มีอยู่ก็เหมือนไม่มี ทำไมจึงออกรับมากอย่างนี้ มันเป็นของไม่มีอยู่จริง ของว่าง ๆ แท้ ๆ" ทำความรู้อย่างนี้ ใจจึงห่างไปได้

๒๕ ธ.ค. มารู้สึกว่า คนหรือสัตว์ก็ดี ที่ติดอยู่ในโลก ไม่หลุดพ้นไปได้ก็เพราะติดอะไรดี ๆ นั้นเอง รูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเพราะ กลิ่นที่หอมหวนรสเอร็ดอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่มอบอุ่นความสะดวกสบายต่าง ๆ เหล่านี้ ผูกมัดใจสัตว์ไว้ ให้ต้องการแล้วต้องการอีกไม่พอ ไม่อิ่ม เมื่อได้สมใจแล้วไปเป็นสัญญา เกิดเป็นธรรมารมณ์ที่ดีที่ชอบใจทำให้ครุ่นคิดอยากในสิ่งดี ๆ นั้นอีก ตกลงของดีมันผูกมัดเราครั้งละ ๒ ประตู คือผูกมัดทางตา แล้วมาผูกมัดทางใจ ผูกมัดทางหู แล้วก็ผูกมัดทางใจทุกประตูไป ความไม่รู้เท่าทันจึงเป็นสังโยชน์ผูกมัดแน่นเข้าทุกที สัตว์จึงไม่หลุดพ้นจากสังสารวัฏไปได้

เพราะฉะนั้น ต้องแก้ตรงเอาดี ๆ ออกเสีย อะไร ๆ ก็ได้ เหมือนกันเท่ากันไม่ยึดอะไรดี อะไรชั่วทั้งนั้น ยึดมันมันก็ผูกเอา ไม่ยึด มันก็ไม่ผูก เลือกเอาเอง

๒๖ ธ.ค. จิตดูจิตอยู่อย่างเดียวนอกนั้นไม่ใส่ใจ เมื่อจิตดูจิต ภายในก็ว่างภายนอกก็ว่าง แต่ไม่ได้คำนึงถึงความว่าง ปล่อยไป ดูก็ง่ายดี จิตไม่ไปเพ่นพ่านจัดแจงอะไรต่ออะไร จิตขณะนี้ไม่ถูกอะไรปรุง ว่างไม่เกี่ยวอะไรในตัวเอง

๒๗ ธ.ค. สงบได้ความรู้ชัดว่า ใจที่ไม่เกี่ยวเกาะอะไรนั้นเป็นถูกที่สุดเพราะสิ่งภายนอกไม่มีอะไรจริง ขันธ์ ๕ ก็เป็นของว่างๆ แล้วอะไรจะไปเกี่ยวเกาะอะไรติด ไม่มีอะไรให้เกี่ยวเกาะทั้งนั้น พอถึงตอนนี้รู้สึกว่า "มันว่างทั่วโลกไปหมด ไม่มีอะไรเหลือจริง ๆ"

๒๘ ธ.ค. คำสมมุติที่ว่า "จิตรู้จิต" นั้น เป็นสมมุติที่จะให้หยั่งความรู้เข้าภายใน เมื่อหยั่งเข้าถูกตรงแล้ว จะรู้ว่าที่สมมุติว่า "จิต" นั้นก็ไม่มี ไม่ใช่เข้าไปเกาะรู้จิต แต่รู้ลอยตัวอยู่เฉย ๆ เมื่อรู้จนถึงที่สุด จะพบสิ่งที่ปรากฏว่า ไม่มีอะไรในที่นั้น" มันทรงตัวอยู่เสมอ รู้ถูกที่ไรก็พบทันที

๒๙ ธ.ค. วันนี้ขึ้นถ้ำ หลังจากไม่ได้ขึ้นราวเดือนเศษเพราะฝนตกอากาศชื้น ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เพราะทนอยู่ไม่ได้หลายอย่าง รู้สึกชัดว่า อ้อ! อย่างนี้เอง ความเปลี่ยนแปลงชำรุด ทนอยู่ไม่ได้เท่าเดียวเหล่านี้เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น แล้วจะไปเอาอะไรกันที่ไหนทุกอย่างคงเป็นตามธรรมดาอย่างนี้ มีใจสลดสังเวช แต่เมื่อดูทั่วถึงแล้วใจก็เฉย

๓๐ ธ.ค. สงบรู้จิตอยู่เรื่อย ๆ ได้ความรู้สึกตรงกับที่ว่า "ให้ความรู้เข้าอยู่ข้างใน" ทำให้ชัดใจในข้อปฏิบัติเพราะความรู้ยิ่งนานก็ยิ่งคล่อง ไม่ต้องจัดแจงแก้ไข เป็นไปอย่างเบาสบายทุกอิริยาบถ ได้ประโยชน์ที่ปล่อยวางอะไรได้ง่าย ใจจึงว่างมาก แล้วนึกถึง "ภาวิตาพหุลีกตา" ว่าเป็นอาการอย่างนี้ คือทำให้มีให้เป็นขึ้น แล้วทำให้มาก ๆ เมื่ออยู่ในข้อปฏิบัติแล้ว ทำอยู่เท่าไร ๆ ก็ได้ก็เป็นธรรมดาของจิตอย่างนี้เอง

๓๑ ธ.ค. "ตัวตนของเรานั้นไม่มี มีแต่ตัวตนที่จิตสร้างขึ้นด้วยความโง่" ถ้าสงบรู้จิตอยู่เสมอแล้ว มันก็ไม่มีโอกาสแสดงความโง่ออกมาได้

ถ้าปล่อยสติไป มันเกิดไม่รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริงเมื่อไรก็แสดงโง่ตั้งตัวเป็น "เรา" ขึ้นมาอีกเมื่อนั้น ดังที่เป็นโทษกับแมว เพราะรู้สึกว่า "แกจะดีไปกว่าฉันได้รึ?"

ขณะที่จิตมีความรู้อยู่แล้วจะเปลี่ยนไปอื่น หรือมีอะไรเกิดขึ้น ขณะนั้นมีเผลอนิดหนึ่ง บางทีเร็วมากจนจับไม่ได้ คือไม่รู้สึกว่าเผลอ นี่เป็นโมหะของจิต

๑ ม.ค. ๒๔๙๔ วันนี้วันพระ ได้ความรู้สั้น ๆ ว่า

"ชีวิตนี้ เป็นของสั้น ๆ จึงไม่น่าเพลิดเพลินหลงไหลไปกับอะไร เปลืองเวลา เสียชีวิตไปเปล่า ๆ"

กลางคืนได้ความรู้สึกว่า กลุ่มก้อนของชีวิตนี้เป็นความทุกข์ล้วน ๆ ถึงภายนอกก็ทุกข์ทั้งหมด จะหาสิ่งไม่เป็นทุกข์ย่อมไม่มี ไม่น่าอาลัยอาวรณ์ ยึดถืออาลัยไว้เลย เวลานั้นใจไม่พัวพันไม่เห็นดีในอะไรทั้งหมด รวมทั้งนามรูปนี้ด้วย

๒ ม.ค. เมื่อรู้จิตสงบแล้ว ตรวจดูว่า ยังเห็นอะไรในร่างกายนี้ เป็นของเราอีก ใจก็เฉย ไม่ออกรับว่าอะไร เป็นของตน

ต่อมาพักหนึ่ง สัญญาเมื่อครั้งอบรมการเรือน สอบไล่วาดเขียน แล้ววาดเขียนได้เลือกเข้าประกวด ได้รางวัลที่หนึ่ง โผล่ขึ้น ความรู้สึกในครั้งนั้น มีแต่เป็นของเราทั้งนั้น วาดเขียนของเรา เราได้ที่หนึ่ง มีตัวตนออกมารับภาคภูมิเต็มที่ เห็นโบว์แดงที่ติดวาดเขียนก็ของเรา เราเก่ง เราได้รับคำชม อะไร ๆ ดู "เรา" ออกรับเสียทั้งหมด

รู้สึกว่า ความยึดถือ ระหว่าง "ตัวตน" กับ "กระดาษแผ่นนั้น" มีเป็นสายระยางยึดติดต่อถึงกัน ตัวเราก็โตขึ้นมองดูความยึดถืออันเหนียวแน่นครั้งนั้นแล้วสงสารตัวเอง ที่โง่ ออกแบก ออกรับด้วยความยึดถือจริงจัง

แต่ความรู้สึกในขณะนี้ เห็นไม่มีอะไร ไม่น่าออกรับอะไร กระดาษวาดเขียนก็เป็นเพียงสิ่งว่าง ๆ ตัวเราที่ภาคภูมิจนตัวพอง ก็เพราะยึด ถ้าจะรับสมมุติใน "ตัวเรา" กับ "กระดาษนั้น" ว่า มีจริง มันก็เป็นคนละส่วนไม่ควรมีสายยึดติดต่อกันดังที่เป็นมาแล้วเห็นสัญญาที่ตื่นเต้นมาแล้ว เป็นเพียงเรื่องโง่ ๆ บ้า ๆ เดี๋ยวนี้ไม่เห็นมีอะไรน่ายึดถือ แม้จะต้องรับเหตุการณ์อย่างครั้งนั้น มันก็เฉย ๆ ว่าง ๆ อีก เมื่อเทียบกันดูแล้ว จับตัวความยึดถือได้ชัดเจน

ได้รับคำอธิบายว่า ความยึดถือนั่นแหละ ตัวอุปธิ เมื่อเราจับได้ รู้ความจริงเช่นนี้ จึงเป็นการกวาดล้าง ทำลายกันอยู่ในตัว รู้ความจริงแล้วอย่าว่าแต่จะไปเอาดีข้างนอก เช่นสัญญาบัตร พัดยศ หรือคำชมเชยอันเป็นของลม ๆ แล้ง ๆ เลย **แม้ความเอาดีภายในใจของตนเองยังต้องละเว้น** เพราะเป็นเรื่องเหลว ๆ ทั้งนั้น

๓ ม.ค. อย่าลืมว่า "มีที่จะต้องไปให้ถึงก่อนที่ชีวิตจะแตกดับลง" อย่าหลงเพลินกับอะไร อย่าประมาท อย่าลืมจุดปลายทาง มิฉะนั้นจะไปไม่ถึงที่สุด

๔ ม.ค. ได้ไปที่บ้านชาวนา ซึ่งมีสภาพผุพัง ชำรุดทรุดโทรม แต่สังเกตเห็นได้ว่า เจ้าของก็รู้สึกว่า เป็นบ้านของเขา เขาเป็นเจ้าของ แช่มชื่นยึดถือในบ้านนั้น

ขณะนั้นได้ย้อนกลับมาดูตัวเองตรวจดูความผูกพันเกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์นี้ว่า ไม่ควรยึดถือเอาว่า "เป็นเรา" "เป็นของเรา" แต่อย่างใดเลย เพราะมันมีสภาพเหมือนบ้านที่จวนจะพัง เอียงเซอยู่แล้ว แม้จะยึดถือปรนนิบัติให้ข้าวน้ำอย่างดี เท่าไรก็จะทนไปไม่กี่มากน้อยเช่นเดียวกับบ้านชำรุดนั้น

"จงรีบปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์เถิด!"

๕ ม.ค. ลาภบังเกิดขึ้นมาก ครั้งแรกก็วุ่นวายจัดแจง มีใจจะออกรับเอาจริง ๆ ต้องทำความรู้สึกตัวว่าของเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา ตัวเราไม่มี ลาภเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็ไม่เที่ยง แปรผันเป็นอย่างอื่นไปเป็นธรรมดา มีความรู้ทันแล้ววางเฉยเสียได้

๖ ม.ค. การปฏิบัตินั้น ไม่มีอะไรอื่น นอกจากจะปัดเรื่องภายนอกทิ้งอยู่เสมอ เมื่อปัดภายนอกไว้ ภายในจะว่างขึ้นตามลำดับ จนมีการทรงตัวปกติติดต่อ ความรู้ภายในจึงจะเกิด ความปล่อยวางก็จะมีมาเอง

ฉะนั้นแรกปฏิบัติจึงต้องอาศัยหลบหลีก เพื่อเรื่องภายนอกน้อยเข้า ไม่อยู่ในที่ชุลมุนวุ่นวาย ซึ่งเปรียบเหมือนเข้าไปอยู่ในดงหญ้าคา หญ้าคามันจะแยงตาแหย่จมูก และขึ้นสุมตัวเรา ย่อมต่างจากอยู่ในที่ราบเตียนดังนี้

๗ ม.ค. วันนี้วันพระ ได้ความรู้ย่อ ๆ ว่า

"การแก้ความทุกข์ในแง่ไม่มีตัวตนนี้ เป็นการตัดความยุ่งยาก เพราะมีตัวก็มีปรุง มีตัวก็มีเรื่อง มีตัวก็มีอยาก มีตัวก็มีทุกข์ ถ้าไม่มีตัวก็หมดเรื่อง หมดอยาก หมดทุกข์"

"ในด้านโลกล้วน ๆ ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่นสาร ไม่น่ายึดถืออะไร"

ความรู้ที่คมเฉียบ ไม่ต้องรอฟังเสียงใคร ไม่ต้องให้ใครตัดสิน ตัดสินได้เองทันที

เกิดความรู้สึกขึ้นว่า ที่เราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพื่อให้รู้สภาพขันธ์ล้วน ๆ เพื่อให้รู้เหตุเกิดขึ้น เพื่อความดับ เพื่อความปล่อยวางในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ก็รูปนี้ตั้งอยู่ได้ด้วยอาหาร แล้วเราปรนนิบัติอาหารแก่รูปนี้อย่างดี แม้รับประทาน ๒ มื้อ แต่เย็น ๆ บางทีก็ยังดื่มเครื่องดื่มนิด ๆ หน่อย ๆ นี่เป็นความจำเป็นหรือ ? ก็รู้เองว่าไม่จำเป็น เพราะฉะนั้นจึงควรสมาทานศีล ๘ แต่บัดนี้เป็นต้นไป แม้รูปนี้จะแตกดับ เพราะขาดอาหารก็ตามทีเถิด

๘ ม.ค. วันนี้ ลิงมาโจนลงบนหลังคาแคร่ในถ้ำ ๒ ครั้ง ครั้งแรกตกใจแล้วก็เฉย แต่ต่อมาพอใบไม้แกรก มีปรุงว่า มันจะมาโดดอีกใจมีเค้าจะรำคาญ รู้ตัวขึ้นกลับไปสงสารลิงว่า "มันก็โมหะล้วน ๆ" อยู่ดี ๆ ไม่มีเหตุผลย่องกริบมาโจนตูมแล้วก็รีบหนีไป มาโจนให้เหนื่อยเปล่า ๆ มันก็โง่แกมหยิ่งอยู่แล้ว โจนได้ก็โจนไป ใจจึงวางเฉย

๙ ม.ค. ได้คติสำหรับตัวเองขึ้นมาอย่างหนึ่งว่า "ไม่ควรติหรือชมใคร" เพราะอาจจะพบความชั่วหรือความดีของเขาเพียงแง่เดียวต่อหน้าเราเท่านั้น ส่วนหลังฉากที่เราไม่รู้ไม่เห็น อาจเป็นอย่างอื่น

ฉะนั้น จึงไม่ควรรังเกียจ หรือตื่นเต้นต่อเรื่องราวอันทราบมา ซึ่งจะเป็นเหตุให้ใจเคลื่อนจากความเป็นกลาง วางเฉยไปได้

การติหรือชม อาจตกอยู่ในสภาพที่ "ติคนไม่ควรติ" และ "ชมคนที่ไม่ควรชม" ซึ่งเราได้เคยรู้เห็นในผู้ใหญ่บางคนอยู่บ้าง เป็นโมหะอย่างละเอียดยาก รู้ตัวต้องงดเว้นเด็ดขาด และทั้งความดีความชั่วเป็นเพียงสังขาร เกิด ๆ ดับ ๆ เป็นของชั่วขณะจริง ๆ

ตอนเย็น ปวดท้อง รับประทานยาแล้วทอดธุระ รู้ทุกข์อยู่เป็นธรรมดา จน ๒ ทุ่มจึงหลับไป

ในขณะหลับ รู้สึกขึ้นว่า "ตื่นแล้ว" ในเวลานั้นจิตใจแจ่มใส รู้ "จิต" ว่างเบา ต่อมาสักพักจึงรู้สึกตัวตื่นจริง ๆ คือรู้สึกที่กาย ใคร่ครวญดูเข้าใจว่า ที่รู้ว่า "ตื่นแล้ว" นั้นเป็นตื่นภายใน ทีนี้ตื่นจริง ๆ เมื่อทำความรู้ตัวทั่วดีแล้วก็นอนต่ออีก พอหลับสนิทก็มีความรู้สึก "ตื่นแล้ว" อีก มาคิดดูน่าแปลก คนหลับแต่ตื่นภายใน คือใจตื่นรู้ความจริง โดยกายไม่ได้ตื่นขึ้นด้วย

ได้พิจารณาถึงการที่ไม่ได้อะไรสมใจว่า เป็นของมีคุณได้ฝึกหัดจิตใจไม่มักได้ ไม่ติดสุข ไม่เป็นคนเอาแต่ใจตัว การวางเฉยมีมากขึ้น โดยที่ใจไม่ใคร่เอื้อมออกไปข้างนอก เจตนาภายนอกน้อยลง นี่แหละเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งของการพ้นทุกข์

๑๐ ม.ค. ตอนเช้า ลองไปตลาดนัดเวลาเดินไปและเดินกลับ ได้ประโยชน์ดี แต่เวลาอยู่ที่นัด รู้สึกว่าข้อปฏิบัติหลุดไปหมด แต่ไม่มีชอบหรือไม่ชอบอะไรเพราะเห็นเป็นของธรรมดา แต่ไม่ได้ซื้อของเอง หิ้วตระกร้าตามหลังผู้ซื้อ ซื้อเองสองสามอย่างเท่านั้น

ตอนเย็นได้รับคำอธิบายว่า "ที่ไม่มีไปชอบ หรือไม่ชอบว่าของถูก ของแพง ถ้าถูกซื้อมาก ๆ ไม่ชอบต้องรู้จักอะไรเหล่านี้อินทรีย์ไม่เศร้าหมอง ถ้าต้องปรุงซื้อเองก็ต้องระวัง เพราะใจอาจมีโลภออกไปได้

การปฏิบัติต้องให้เหมือนกินอ้อยข้างปลายไปหาโคน คือให้ได้รับรสของการปฏิบัติขึ้นเรื่อย ๆ ให้เป็นผู้ใหญ่ขึ้นตามลำดับ ไม่ให้สิ่งภายนอกมาจูงไปได้

ธรรมต้องจูงโลก ไม่ใช่โลกจูงธรรม เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติ จนเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแล้ว ทีนี้ไปอยู่กับเด็ก ก็ไม่เป็นอย่างเด็ก อยู่กับคนบ้าก็ไม่เป็นอย่างคนบ้า"

ขณะที่เอนตัวลงเพื่อพักผ่อน มองเห็นเข้าของที่วางอยู่ เสื้อผ้าที่แขวนอยู่ รู้สึกว่า ของเหล่านี้ไม่คงทนถาวร มีก็เหมือนไม่มี แล้วกลับเข้ามารู้ในกายว่าร่างนี้ก็เหมือนกัน อาจจะแตกดับวันนี้ขณะนี้ก็ได้ ไม่เห็นมีอะไร แล้วจะเอาอะไรไปไหนกัน ใจมันปล่อยได้ ในขณะนั้นมีแต่ความว่างโปร่ง ไม่รู้สึกว่ามีอะไรหรืออยู่กับอะไรเลย

๑๑ ม.ค. ที่ท่านกล่าวว่า "ผู้ถึงกระแสแล้ว มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา" ก็คือเห็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายนั่นเอง เมื่อเห็นความเป็นธรรมดา เป็นเองแล้วย่อมไม่ขัดขืนสังขารตามสภาพเป็นจริงย่อมให้เป็น ไม่ฝืนด้วยใจ จึงเท่ากับท่อนไม้ที่ตกลงน้ำมีแต่ไหลออกทะเลท่าเดียว ถ้าไม่มีอุปสรรคทั้ง ๘ อย่างขัดขวาง[๑]

๑๒ ม.ค. ปรุงไปมาก คิดจะกลับ อินทรีย์สังวรเศร้าหมอง รู้ตัวหยุด แล้วเตือนตัวเองว่า "จะดิ้นไปหาทุกข์ แล้วใจยอมเชื่อโดยดี"

๑๓ ม.ค. จะเห็นกิเลสเป็นของธรรมดาไม่ได้ ต้องตั้งใจปราบกันจริง ๆ ซึ่งต้องสังวรระวังด้วยสัจจะไว้ในใจ ไม่ให้โลภเกิดเช่นนี้ได้

สงบ เห็นความเป็นไปในอดีตหรือในขณะนี้ก็เป็นมายาทั้งสิ้น เพราะความไม่คงทน ไม่มีอะไรจริงถาวรทั้งนั้น แล้วมัวหลงเชื่อมายากัน ช่างน่าขบขันจริง ๆ

๑๔ ม.ค. เป็นโทษพอใจในความสัมผัสที่อบอุ่น จะต้องสังวรระวังต่อไป

๑๕ ม.ค. วันนี้วันพระ ได้ความรู้เตือนใจ ดังนี้

"ระวังตัว อย่าเพลิน อย่าหลงอะไร ซึ่งเป็นการทำตัวเหมือนสัตว์ในป่าที่ไม่เดียงสาต่ออะไร น่าเสียดายวันเวลาแทนที่จะปอกเปลือก กลับพอกให้หนาขึ้น"

"ผู้ปฏิบัติต้องสละชีวิต เพื่อความหลุดพ้น แม้พวกโจรมันยังสละชีวิตแลก

---

๑. อุปสรรค ๘ อย่าง ตามในทารุกขันโธปมสูตร

ก้อนดิน หินกรวดเลย เราจึงต้องเอาชีวิตเข้าบูชาสิ่งหลุดพ้นนั้นให้ได้"

ได้เล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในคืนวันที่ ๙ ได้รับอธิบายว่า "เป็นการตื่นด้วยสติ ซึ่งเป็นการยืนยันว่า แม้หลับอยู่ก็มีสติได้ ไม่ใช่หลับตามอย่างธรรมดาคือหลับด้วยโมหะ ไม่มีสติ"

๑๖ ม.ค. วันนี้จิตทรงตัวรู้ความว่างในตัวเอง ติดต่อกันดี ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่เคยหวั่นไหว มีวางเฉยมาก

หัวค่ำสงบ ได้ยินเสียงชาวนาที่อยู่ด้านหนึ่งของเขาสวนหลวง โห่ร้องทำเพลงสนุกเกรียวกราว รู้สึกอนาถใจและสงสารในความงมงาย, เขาจะเอาอะไรกันสนุกสนานเพื่ออะไรกัน ? ในเมื่อความไม่คงทน ความทุกข์ ความเป็นไปตามธรรมดาของนามรูป โดยความไม่มีอะไรก็เห็นอยู่ แต่เขาไม่รู้ความจริง เพลิดเพลินจะเอาอะไรกันหนอ ? ความเพลิดเพลินหลงใหลเหล่านี้ ได้ให้อะไรแก่เขาบ้าง ?

๑๗ ม.ค. เช้ามืดสงบดูความว่างของจิต เมื่อนานเข้าเห็นชัดเจนว่า "จิตนั้นไม่มี" มีแต่ความว่างที่สมมุติให้ยืนรู้อันเป็นประธานอยู่เท่านั้นเอง

แล้วรู้ถึงความว่างของ "ร่าง" ที่กำลังนั่งอยู่นั้นว่า "มันไม่มีอะไร" มีความเกิด ๆ ดับ ๆ ไปทุกแห่ง ไม่มีส่วนไหนที่ไม่เกิดดับ นอกจากไม่ดู มารู้ที่ประธานเสียเท่านั้น

เห็นได้ว่า กลุ่มสังขารมันเกิด–ดับอยู่ในตัวเองตลอดเวลา ไม่มีตัวตน ผู้คนที่ไหนจริง ๆ เลย กลุ่มนี้มันตั้งอยู่ได้ด้วยอาหารและการบริหารแท้ ๆ ถ้าไม่รู้เห็นความจริง ดูภายนอกก็คึกคัก เป็นเรา เป็นเขา เรื่องราวจึงมากมายนักความจริงไม่มีอะไร มีแต่เกิด ๆ ดับ ๆ ถ้าดับแล้วไม่เกิดเมื่อไร ก็ดับหมด จึงเห็นชัดว่า ไม่มีตัวตนอันน่ายึดถือตรงไหนเลยมีแต่โง่ ๆ เท่านั้น ที่ไปเชื่อเอาความดับอันมีอยู่ทุกขณะให้เป็นตัวตนขึ้นมา

๑๘ ม.ค. การพบตัวจิตในตอนนี้ผิดกับการทรงตัวปกติของจิตในระยะแรก แม้จะรู้ภายในเหมือนกันก็ตาม การพบจิตชั้นต้นนั้นเป็นการกำหนดรู้ ตั้งรู้ไว้ก็พบ ซึ่งเป็นเพียงสมาธิ แต่ตอนนี้รู้จิตคราวไรก็มีความว่างด้วย คือจิตไม่เกี่ยวเกาะอะไรจึงว่างโดยตรง จิตคงเป็นจิต ว่างเป็นธรรม เมื่อจิตเป็นตัวว่างเสียเอง จิตก็เป็นธรรมในตัวเองเหมือนกัน

ฉะนั้นการรู้จิตในตอนหลังนี้จึงเป็นทั้ง สมาธิ และ ปัญญา คือจิตสงบรู้ความจริงอยู่ในตัวควบกัน แยกกันไม่ได้

๑๙ ม.ค. สงบ สัญญาความเป็นเจ้าของที่ดินของบุคคลต่าง ๆ เกิดขึ้น มีปรุงต่อไปว่า เจ้าของที่ดินเหล่านี้ ล้วนหนีที่ดินต้องทิ้งสมบัติของตัวทั้งนั้น ความจริงของทั้งหลายก็เป็นของกลาง ๆ ว่างเปล่าจากเจ้าของ แต่ความหลงของคนจึงตั้งตัวเป็นเจ้าของ จะเป็นเจ้าของไปได้สักกี่มากน้อย แม้ร่างกายของตนเองก็ต้องทิ้ง

แล้วย้อนกลับเข้ามารู้ตัวเองว่า "ร่าง นี้ก็จะต้องทิ้งไป ไม่มีตัวตนที่ไหนที่จะมาเป็นเจ้าของร่างนี้ รักษาร่างนี้ให้คงทนอยู่ได้" เป็นของว่างเปล่าเหมือนที่ดินที่ไม่มีเจ้าของจริงจังฉะนั้น ความไม่มีตัวตนปรากฏเด่นชัด จึงมีความวางเฉยไม่เป็นเรา ไม่เป็นเจ้าของในอะไรทั้งสิ้น

มีเตือนตัวเองว่า บัดนี้โกนผมผิดจากปกติแล้ว อย่าประมาท อย่าเพลินจะน่าละอายอย่างยิ่ง ถ้ามองดูสภาพตนเองที่ซุดโซมไม่มีอะไรดีอย่างนี้แล้วอย่าหลง จงใช้เวลาให้สมค่าเพื่อลุจุดหมายโดยเร็วเถิด

สงบ รู้ว่าจิตที่ประกอบด้วยราคะ โทษะ โมหะ นั้นเป็นเหมือนเปลวไฟที่กำลังเผาเชื้อเพลิง คือ ตัวเองที่กำลังอยาก ลุกโพลง ๆ อยู่ รู้สึกสยดสยองในสภาพนั้นยิ่งนัก การระวังไม่ยอมลุอำนาจความอยากนั้นประเสริฐยิ่ง ส่วนการยอมแพ้อำนาจความอยากเป็นความเลวที่สุด เป็นความเผาลนอย่างน่าสังเวช ถ้ายังปล่อยให้ไฟราคะโทสะ โมหะ ลุกอยู่ตราบใด ดวงชีวิตก็ยังต้องมีต่อไปไม่จบลงได้

๒๐ ม.ค. ตอนกลางคืน มีทุกข์ปวดท้อง ลุกขึ้นถ่ายหลายครั้ง ตอนหนึ่งขณะนั่งถ่ายและกำลังดูทุกข์อยู่นั้น ความรู้ว่า "ร่างนี้ไม่มีตัวตน ไม่มี "เรา" ที่จะเป็นเจ้าของร่างนี้" โผล่ขึ้นมาชัดเจนเต็มที่

เมื่อรู้อยู่นี้ ทำให้รู้กินความตลอดไปถึงว่า เมื่อร่างนี้ไม่มีตัวตน ไม่มีเราเป็นเจ้าของแล้ว ทุกข์ที่กำลังเกิดอยู่นี้ก็ต้องไม่มีเจ้าของด้วย ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตนเหมือนกัน

ความรู้สึกในขณะนั้นมันว่า "ทุกข์ที่กำลังมีอยู่นี้ เป็นทุกข์ของร่างนี้ต่างหาก ไม่ใช่ของเรา เมื่อไม่มี "เรา" เป็นเจ้าของร่าง จึงไม่มี "เรา" เจ้าของทุกข์ด้วย เวลานั้นใจไม่พัวพันกับทุกข์รู้สึกเหมือนเป็นทุกข์ของใครก็ไม่รู้ ไม่ใช่ทุกข์ของเราจริงๆ ไม่ใช่เราเป็น จึงไม่รู้สึกว่า ต้องทนทุกข์ หรือต้องมีทุกข์ในขณะนั้นแม้แต่น้อย ทำให้เห็นชัดว่า "ความไม่มีตัวตน ปัดเอาความทุกข์ออกได้เด็ดขาดอย่างนี้เอง"

๒๑ ม.ค. ได้ทบทวนความรู้ที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ยังคงชัดเจนแจ่มแจ้งดี ทำให้คิดต่อไปว่า ในขณะที่รู้ว่า ร่างนี้ไม่มีตัวตน คือ ไม่มีเราเป็นเจ้าของในรูปนี้ ก็แปลว่าไม่มีความยึด เมื่อไม่มีความยึดในรูป รูปจึงไม่เป็นรูปูปาทานขันธ์คงเป็นรูปขันธ์ล้วน ๆ

ส่วนความรู้ทุกข์ว่า ทุกข์นี้ไม่ใช่ของเรา เพราะไม่มีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือเวทนา เวทนานั้นก็ไม่เป็นเวทนูปาทานขันธ์ คงเป็นเวทนาขันธ์ล้วน ๆ สัญญาที่จำความรู้รูปขันธ์, เวทนาขันธ์ล้วน ๆ ก็เป็นสัญญาขันธ์ล้วน ๆ ไม่ใช่สัญญูปาทานขันธ์

ส่วนสังขาร ความปรุง ขณะเมื่อรู้ไม่มีตัว มันไม่ปรุงยึดถืออะไร จึงไม่เป็นสังขารูปาทานขันธ์ และวิญญาณความรู้ก็รู้เฉย ๆ ว่าง ๆ ไม่ยึดความรู้แต่อย่างใด จึงเป็นวิญญาณขันธ์ล้วน ๆ อีก

นี่แหละจะเห็นได้ว่า ขันธ์ใดหมดความยึดถือในตัวของมันเอง ว่ามีตัวตน

ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเราเมื่อไร คือหมดอุปาทานในขณะใด ก็ไม่มีทุกข์ในขณะนั้นจริงๆ พ้นทุกข์ได้จริงๆ

ตอนเย็นลงจากถ้ำ มาพบผู้ปฏิบัติผู้หนึ่งนั่งอยู่ซอกเขา เธอเขียนกลอนเล่น ๆ ไว้ดังนี้

"ยังมีมนุษย์สุดจะโง่ มานั่งโซเซาอยู่บนภูผา
ถวายชีวิต อธิษฐาน ด้านบัญญา
ถึงอดข้าว อดปลา ก็ไม่กลัว
ด้วยมีความ มุ่งหมาย ทำลายตัว"

เขียนไว้เพียงนี้ อ่านแล้วรู้สึกขัน จึงลองเขียนแก้เรื่องของเธอ เขียนรวดเดียวจบไม่นึกแก้ไข เพราะกลัวจะปรุงยืดยาวไปดังนี้

"ยังมีมนุษย์ สุดฉลาด ใจเปรื่องปราชญ์ด้วยความรู้ เป็นนิสัย
ไม่โง่งม ซมเซอะ เจอะอะไร เป็นเอาไปคิดค้น จนรู้ดี
ได้คิดค้นวนไปในกายใจ ก็รู้ว่าไม่มีอะไรมีแต่ผี
แล้วยังจะ หลงรัก และภักดี ไม่เข้าที ต้องเลิกคบ กับมันเอย"

เขียนจบแล้วก็หัวเราะกันพักใหญ่เสร็จแล้วจับได้ว่า เป็นโมหะที่หัวเราะขบขันจนเกินไป ต่อไปต้องสำรวมระวังให้ยิ่งขึ้น

๒๒ ม.ค. ได้เล่าความรู้คืนวันที่ ๒๐ ได้รับคำอธิบายว่า

การแก้ต้องแก้ให้ตรงเงื่อนอย่างนี้ คือแก้ให้เข้าถึงด้านไม่มีตัวตน จึงจะถูกต้อง ความพ้นทุกข์นั้นมีอยู่ทุกขณะมีอยู่ตรงหน้านี้แท้ๆ แต่เราไม่เอา เราเลยไปเสียบ้าง ไม่ถึงบ้าง ฉะนั้นจึงไม่พ้นทุกข์ ถ้าละอุปาทานเมื่อไร ก็หมดทุกข์ทันทีเช่นนี้มีพยานเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ต้องถามใคร ไม่ต้องไปเชื่อตามคำบอกเล่าของใคร และไม่ต้องทุ่มเถียงกับใครในเรื่องนี้ด้วย เพราะเห็นชัดเจนด้วยตนเองแล้ว

การสำรวมระวัง ต้องให้มีติดต่ออยู่เสมอ และการดูความผิดของตนเอง

ก็สำคัญ ต้องไม่เข้ากับตัว ต้องคอยแก้ตัวกวาดล้างอยู่เสมอ การปฏิบัติจึงจะได้ผลดีตามลำดับ

เนื่องจากหัวเราะมาก และมีโมหะบ่อย ๆ จึงเห็นควรจะอยู่เงียบ รักษาอินทรีย์สังวรให้กวดขันขึ้นอีก แต่พรุ่งนี้เป็นต้นไป

๒๓ ม.ค. เข้าอยู่เงียบรักษาอินทรีย์สังวรอีก มีข้อคิดเกิดขึ้นว่า "เมื่อเราไม่รับรองว่า นามรูปนี้เป็นเราแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจอะไรกันนัก ควรจัดเท่าที่รูปนามจำเป็นเท่านั้น เช่นการกินก็กินเท่าที่ร่างกายต้องการ "กินรสดี ให้อร่อยนั้นความอยากมันกิน" มีตัวเราเข้าร่วมวงด้วย

ทำความรู้ ถอนตัวตนว่า "เรา" ออกเสียจากนามรูปนี้ ให้รู้ "ไม่มีเรา" "ไม่ใช่ของเรา" อยู่เสมอ

๒๔ ม.ค. กลางคืนสงบ รู้ว่ามีสติแจ่มใส ได้จดความรู้นี้ไว้ที่สมมุติว่าเป็นต้นขั้ว ทีนี้พอมีอะไรโผล่ขึ้นมาก็ดับไปทันที มีปรุงก็นิด ๆ สั้น ๆ ไม่ทันเป็นเรื่องขึ้น ได้ดูความเกิด ดับ เหล่านี้อยู่พักหนึ่ง รู้ชัดไปถึงความที่นามรูปนี้เป็นของเกิด–ดับเป็นเองเช่นนี้อยู่ทุกขณะแล้วจะมีตัวตนที่ตรงไหน ? ไม่มีตัวเรา ไม่มีของของเราในกลุ่มนี้เลย เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิด–ดับแท้ ๆ ต่อมาจะกลับรู้ที่เดิม หาไม่พบ มีแต่ความว่างไปหมดจึงอยู่กับว่างนั้น

กลางวันมีโมหะ ไปเห็นขบขันในของธรรมดา จึงต้องกลั้นหัวเราะเป็นยิ้ม

๒๕ ม.ค. วันนี้มีสติมาก ติดต่อกันไปทุกอิริยาบถ สังเกตได้ว่า ปัจจุบันธรรมก็มีอยู่พร้อมด้วยว่าง รู้ได้ว่าความมีสติสัมปชัญญะ เป็นเหตุให้ถึงปัจจุบันธรรมและพบความว่างอันแท้จริง

เพราะฉะนั้น ปัจจุบันธรรม และความว่าง จึงเป็นผลของการมีสติสัมปชัญญะนั้นเอง

การปฏิบัติจึงไม่ควรไปหมายผลอะไร ต้องประกอบเหตุให้ถูกก่อน ผลก็มีมาเอง ถ้าไปยกผลมาเป็นเหตุ จะทำให้ข้อปฏิบัติไม่แน่นแฟ้น

๒๖ ม.ค. เช้ามืดสงบ มีความรู้บริบูรณ์เต็มที่ ไม่มีสัญญาสังขารปรุงแต่งอย่างไร มีแต่สติแจ่มจ้า แล้วมีความว่างเป็นพื้นอยู่ใต้ความรู้เหล่านี้ แต่ไม่ได้สนใจหรือยกเอาความว่างขึ้นเป็นสำคัญ

รู้ชัดว่า ใจที่ไปเกี่ยวเกาะ หรือเห็นสิ่งใดดีนั้น ยังมีปรุง แต่เป็นอย่างละเอียด เวลานี้ใจคงมีแต่ปล่อยวาง ทิ้งอะไรทั้งหมด ไม่เห็นอะไรดีกว่าอะไร ไม่มีการตัดสินอะไร เพียงใจรู้ขึ้นแล้วก็ปล่อยไป ๆ เท่านั้น

เห็นได้ว่า "ความสูงต่ำ ความจะเอาดี ความตั้งอะไรไว้นั้น ไม่ใช่ความสงบอันแท้จริงทั้งนั้น ความสงบอันแท้จริง ต้องไม่มีจุดหมาย ไม่มีหมายในอะไรเลยอย่างนี้" ขณะนั้นมีอะไรเกิดขึ้น รู้แล้วก็ปล่อยกันเอง ดูหมดเรื่องดี เหมือนกับหมดคนหมดเจ้าของ หมดเรื่องราว ว่างเปล่า แต่ใจมันก็ไม่กำหนดว่า "ว่างเปล่า" มันรู้อยู่เฉย ๆ อย่างเดียวเท่านั้น

เป็นอยู่อย่างนี้ จนรู้ทุกข์ แต่ใจมันก็ไม่ทุกข์ด้วยเห็นเป็นคนละเรื่อง คนละส่วน โดยไม่ต้องไปจัดแจงแต่อย่างใด ใจเป็นเอง มันไม่ต้องปล่อยทุกข์หรือกำหนดทุกข์ แต่ความรู้มันเหนือทุกข์ไม่เกี่ยวข้องกับทุกข์

๒๗ ม.ค. เช้ามืดสงบ ได้พบอาการมีสติมาก สติปกคลุมอยู่เหนืออะไรหมด เหนือความเป็นไปที่มาให้รู้ทั้งหมด มีอะไรผ่านมา สติก็รู้อยู่อย่างแจ่มใส ว่างอยู่ในตัว

ต่อมาความรู้ว่าง ที่เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะนี้ ดูเหมือนอยู่คนละชั้นกับอาการขันธ์ ซึ่งมีอาการอยู่ส่วนหนึ่ง สุขหรือทุกข์ไม่สนใจ เมื่อมีสติอาบรดอยู่เช่นนี้ มันไม่ได้ต้องการอะไร ไม่อยากรู้อยากเห็นอะไร ไม่เห็นอะไรดี อะไรชั่ว จึงปล่อยให้มีสติรู้อยู่อย่างเดียวเท่านั้น

กลางวัน ได้ความรู้สึกว่า การมีสติมากเช่นนี้ ตกไปในโมหะได้ยาก เพราะมีรู้อยู่เสมอ จะคิด จะทำ ก็รู้ก่อนแล้วจึงทำ แม้อิริยาบถอื่น ๆ ก็เหมือนกัน

อนึ่ง การมีสติมาก ทำให้พูดน้อย รู้ก่อนว่าควรพูดหรือไม่ ไม่ใช่พออยาก พูดก็พูดโพล่ง ๆ การมีสติมาก ทำให้ชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบเข้าหมู่.

๒๘ ม.ค. เช้ามืดสงบ รู้ลมหายใจพอลมละเอียด พบตัวจิตควบอยู่กับสติ คงรู้กายรู้จิต มีอะไรผ่านมาก็ดับไป นาน เข้าใจมีนึกถึงอาการที่มีความรู้เต็มที่ จนลอยตัว ในคืนก่อน แต่ก็ปล่อยไปคงรู้จิต.

ต่อมามีเสียงนกร้องดังแสบแก้วหูซ้ำ ๆ อยู่นาน ใกล้จะเป็นโทษ รู้สึกว่าโทษ อยู่ติด ๆ กับใจนี่เอง ถ้าขยับนิดเดียวก็เป็นโทษ แต่ที่เฉยได้ก็เพราะรู้จิตอยู่ไม่ใส่ใจกับ เสียงนั้น โทษจึงไม่เกิด

นี่เป็นพยานให้เห็นว่า ใจที่สังวรดีแล้วโทษก็ทำอะไรไม่ได้

ตอนเช้ามีปรุง จะหาความสุขต้องรีบสอนตัวเองว่า "ไม่ทำประโยชน์ที่ควร ทำ อยากจะไปหาความสุขอันมีประมาณน้อย ไม่กลัวทุกข์ที่จะต้องรับแล้วรับอีกเป็น ชาติ ๆ ดอกหรือ ? อยากซ้ำรอยเก่าคือเกิดแล้วเกิดอีกหรือ ? ทำความรู้ทุกข์ของการ หมุนเวียนชัดขึ้น ใจจึงเฉยไป.

๒๙ ม.ค. สงบรู้ตัวจิต ต่อมารู้ลมหายใจบ้าง มีปรุงสั้น ๆ บ้าง แล้วมี สติมากขึ้นทุกที จับได้ว่า สติสัมปชัญญะก็คือความรู้ เพราะเมื่อสัมปชัญญะมากขึ้น ความรู้ก็กว้างขวางขึ้น

ขณะนี้ ความรู้มารู้จิตห่าง ๆ รู้ว่า จิตว่างไม่มีอะไรพัวพัน ความรู้นั้นกว้าง ตลอด แผ่ทั่วและไว แต่ไม่แหลมคมเท่าคืนก่อน เมื่อมีอะไรขึ้นก็รู้ถึงความดับของ สิ่งนั้น เมื่อดับแล้วก็ว่างโปร่งไปหมด เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง ความดับนี้เป็นเครื่อง กวาดล้างอย่างวิเศษ กวาดที่ไรก็สะอาดว่างไม่มีอะไรเหลือ สะอาดจริง ๆ

ตอนเช้า ขณะเดินอยู่ รู้สึกว่าตัวที่กำลังเดินนั้นว่างหมด ไม่มีอะไรเป็นตัว จริง ๆ ว่างเท่ากับความว่างมีอยู่โดยรอบแล้วรู้ว่า "ตัวตนไม่มีอย่างนี้ เราจึงไม่มี

ของของเราจะมีได้ที่ไหน ?" กลับมานั่งก็ยังว่าง ว่างเป็นอากาศทีเดียว จึงว่างอย่างไม่เกี่ยวเกาะอะไร

รู้สึกว่า ไม่มีตัวตนนี่หมดเรื่องสบายดีอย่างนี้เอง"

การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น ไม่ต้องทำอะไรมากมาย เพียงแต่รู้จริง และทำจริง ๆ ให้ถูกตรง ไม่ไขว้เขวเท่านั้นก็พอแล้ว เป็นต้นว่าจะมีสติสัมปสัญญะไว้ให้สม่ำเสมอ หรือจะรู้ปัจจุบันธรรมไว้ให้เรื่อย ๆ หรือจะดูเกิด–ดับในสภาวะที่เป็นเอง เหล่านี้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งให้ติดต่อกันไป ไม่เพลิน ไม่หลงไปกับอะไร จนกว่าความรู้จะทรงตัวเองเป็นปกติ คือกระทบผัสสะไม่เสียปกติ ไม่เสียหลักก็จะได้ผล

เพราะข้อปฏิบัติที่ถูกทางนั้น ย่อมส่งผลเป็นอย่างเดียวกันทั้งหมด คือความไม่เกาะเกี่ยว ว่าง วางเฉย และเกิดนิพพิทาไปตามลำดับ ส่วนผลปลีกย่อยเช่นความโปร่งโล่ง สบายใจ เยือกเย็นของผู้ปฏิบัติ จะเก็บเกี่ยวผลได้ตามทางเรื่อยไป

การปฏิบัติถ้าเป็นอย่างนี้ จะเป็นไปโดยราบรื่น ไม่ยากลำบากอะไร เพียงปัดสิ่งไม่ต้องการทิ้ง และรักษาหลักความรู้ตัวเองไว้เท่านั้น เป็นได้ผลแน่นอน

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น ต้องมีงานทำภายในอยู่ตลอดเวลา **ถ้าวุ่นกับภายนอกงานภายในจะเสียไป** ถ้าปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์จริงต้องตั้งหน้าทำจริง ไม่เห็นอะไรภายนอกสำคัญไปกว่างานภายใน อันเป็นงานด้านจิตใจ ภายนอกไม่มีอะไรสำคัญ มีแต่เกิด ๆ ดับ ๆ จึงควรตั้งหน้าทำงานภายในตะพืดไปท่าเดียว ภายนอกปัดทิ้งไปให้หมด ปัดไปไม่พัวพันเกี่ยวเกาะอะไรไว้ นี่แหละการปฏิบัตินั้นจะพ้นทุกข์ได้จริง

๔ ก.พ. กลางคืนฝันว่า ลงไปอยู่ในน้ำแห่งหนึ่ง น้ำท่วมแค่คอ ในขณะนั้นรู้สึกว้าเหว่ เพราะว่ายน้ำไม่เป็น ถ้ามีคลื่นซัดมาลูกเดียวก็จะจมน้ำตาย

มองไปทางหนึ่ง มีคนเรียกว่า "มาทางนี้" มองดูรู้ว่า เขาอยู่ในน้ำที่ตื้นกว่า

แต่ในใจคิดว่า ถ้าขึ้นว่ายไปกว่าจะถึงคนนั้นก็ไกลนัก มีคลื่นมาคงจมน้ำจึงไม่ไปทางนั้น แต่ได้พยายามรวบรวมความรู้สึก ขยับตัวเท้ายันได้ที่มั่นในน้ำรู้สึกอุ่นใจมากกว่าถึงคลื่นจะมีมาอย่างไรก็ไม่จมน้ำตายแล้ว ในขณะนั้นมีกำลังเกิดขึ้นอีก ได้พยายามตั้งตัว ใช้เท้าถีบสุดกำลัง จนทะลึ่งพรวดขึ้นมาพ้นน้ำ แล้วเลยปีนขึ้นสะพานมาได้ ในฝันดีใจว่าทีนี้พ้นจากการจมน้ำได้แล้ว ก็รู้สึกตัวตื่น

รู้สึกในขณะนั้นว่า ฝันเป็นนิมิตดี จะรอดพ้นจากห้วงน้ำ ได้ประโยชน์ ๒ ชั้น ด้วยความเพียรของตัวเอง มีอิ่มใจที่จะทำความเพียรให้ยิ่งขึ้น

ต่อมาสงสัยว่าจะเป็นโมหะ ถามท่านผู้รู้ บอกว่าไม่ใช่ "ฝันบางอย่างก็เป็นนิมิตที่บอกเหตุการณ์ข้างหน้าเหมือนกัน" จึงถือฝันนี้เป็นหลักในการทำความเพียรให้ยิ่ง ๆ ขึ้น.

๖ ก.พ. ในขณะที่โทษเกิด ต้องทำข้อปฏิบัติละโทษ ดับโทษในเวลานั้นทันที ต้องดับในขณะลุกโพลง ๆ จึงจะได้กำลังข้อปฏิบัติ ไม่ยอมให้มันดับไปเอง ต้องแก้ไขให้ชนะในขณะเป็นอยู่ ไม่ควรผลัดเวลา ไม่ชนะก็ไม่ยอมเลิก จึงจะได้รับรสของความชนะ ไม่ยอมรับเอาความแพ้เข้าไว้ จะทำให้เคยตัว ต้องทำให้ตัวตัณหามันงงงันขึ้นมาเพราะมันต้องแพ้ไป แล้วจะได้รสของความชนะไปใช้ในที่อื่นอีก

๙ ก.พ. ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติ ดูก็ง่ายดี สบายเบา อยู่ตามธรรมชาติ เพียงหิวกินข้าว ร้อนอาบน้ำ หนาวห่มผ้า ตามที่ร่างกายต้องการเท่านั้น ไม่อยากดี ไม่ต้องการให้ใครชม ไม่ต้องคอยเอาใจคนอื่น นอกจากเมตตาสงเคราะห์ ว่างหมดเรื่อง

ได้ลองเปรียบไปยังจุดใดจุดหนึ่งในเมืองหลวง ซึ่งมีแต่ความวุ่นวายโกลาหลด้วยความต้องการ มีแต่คุณนั้นคุณนี่ ของฉัน ของท่าน ดูมีแต่เรื่อง ลาภยศ ฯลฯ วุ่นวายไปหมด

สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงของสมมุติ แล้วทำไมจึงจริงจังกันถึงเพียงนี้ ไม่รู้จักแม้ของสมมุติ ยึดถือกันไปหมด แล้วจะมีความสุขมาแต่ไหน? ช่างมีจิตใจที่ควรเรียกว่า น่าสงสาร น่ากลัว น่าเกลียดเสียนี่กระไร

"อิทธิพลของกะลาครอบกับโลกครอบนี้ช่างเหมือนกัน"

๑๑ ก.พ. ได้มองย้อนไปดูเวลาที่ผ่านมาแล้ว ที่ยังประกอบการงานอยู่ในโลก สมมุติว่าระลึกชาติปัจจุบันมองเห็นว่า

จิตใจของตัวเอง ถูกแผดเผาอยู่ด้วยความยาก ทะเยอทะยานจะเอาดีจะให้สูงขึ้น ต้องขวนขวายช่วยตัวให้สมบูรณ์ด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มิฉะนั้นจะอยู่ในโลกด้วยความคับแค้น ดูแล้วอนาถใจ สงสารตัวเองอย่างยิ่ง

บัดนี้มองเห็นคนอื่น ๆ ก็เป็นเช่นที่เราผ่านมาแล้ว มีทุกข์ยากแผดเผาอยู่ทุกเช้าค่ำ สุดบ่ายเบี่ยง เพราะตัวประกอบให้แก่ตัวเองทั้งนั้น สัตว์โลกหนอ! กำลังถูกไฟราคะ โทสะ โมหะ แผดเผาทุกวันคืน ทุกชั่วโมง ทุกนาที แต่เขาก็หลงว่า เขาเป็นสุข เขาเวียนว่ายอยู่ในทะเลแห่งความอยาก แต่ก็ไม่รู้สึก ก่อนนี้เราก็ไม่รู้สึกต่อเมื่อมีความว่างโปร่ง เยือกเย็น จึงมองเห็นความมืดทึบอันตนผ่านมาแล้ว และมองเห็นคนอื่นกำลังอยู่ในความมืดนั้นบ้าง

ทำอย่างไรหนอ ผู้มืดบอดจะมีโอกาสรักษาดวงตาของเขาให้เห็นความจริงขึ้นมาได้ แม้เห็นรัว ๆ ราง ๆ ก็ยังดีกว่ามืดมิดเสียทีเดียว

๑๘ ก.พ. สัตว์ทุกชนิด ตลอดจนมนุษย์มีความรักชีวิตทั้งนั้น เพราะความรักชีวิตนี่เอง จึงต้องเกิดใหม่ร่ำไป ไม่หยุดลงได้ ต่อเมื่อไร **ไม่รักชีวิตไม่กลัวตายนั่นแหละ จึงจะไม่อยากเกิดอีก.**

๑๙ ก.พ. เราไปคว้าเอาสิ่งภายนอกเข้ามาไว้ในใจของเรา สิ่งเหล่านั้นจึงปิดบังกายใจของเราเอง กายใจยังปิดบังความรู้แจ้งเห็นจริงภายในอีกชั้นหนึ่ง ต่อเมื่อ

ปล่อยวางภายนอก ภายใน ไฝฝ้าคือโมหะจางลงแล้ว จึงจะพบพระธรรมอันบริสุทธิ์อยู่ภายในนั่นเทียว

อยู่ป่า อยู่เขา อย่างนี้ก็สบายดี จับความมีตัวตนได้เรื่อยๆ จับได้ขยี้มันจึงไม่มีตัวปรุงออกไปปรุง ไปมาหากับใคร ไปเอาอะไรที่ไหน ไม่มีตัวก็ไม่มีเรื่องถ้ายิ่งหมดตัวก็ยิ่งหมดเรื่องเลยทีเดียว

๒๒ ก.พ. ชีวิตของคนก็ดี ของสัตว์ก็ดี ถูกหล่อเลี้ยงอยู่ด้วยตัณหา ให้มีความใคร่ในรูป เสียง ฯลฯ และอยากอย่างนั้นอย่างนี้ ชีวิตจึงเป็นอยู่เพื่อรับสนองสิ่งที่ตนอยาก.

ถ้าความอยากของกลุ่มใดจางลงมอดลงแล้ว คิดดูทีหรือว่า ชีวิตนั้นจะเป็นอย่างไร? จะเป็นชีวิตที่ไม่มีความอยากความต้องการในอะไรจะลุกโพลงเพื่อเอาอะไรก็ไม่มี ดังนั้นความหมุนกลิ้งแห่งชีวิตจะค่อยๆ หยุดลงเพราะมันไม่ต้องการอะไร จะหมุนไปทำไม? รู้เช่นนี้ชีวิตจะค่อยสงบเย็นเพราะหยุดจากความแล่นเสียได้ ต่อจากนั้นจะมีแต่เย็นลง จนเย็นสนิท

"ชีวิตนั้นจะเย็นสนิทลงได้จริงๆ ในปัจจุบันนี่แหละ"

ฉะนั้นจำเป็นที่สุด ที่จะต้องไม่คบกับความอยากอีก เหลิงชีวิตจะได้หยุดโพลงลง เอาความอยากเป็นปรอทวัดชีวิตนี้จะได้ผลดี ถ้าปรอทวัดยังเดินขึ้นเดินลง คืออยากนั่น อยากนี่ แปลว่า ชีวิตนี้จะยังไม่จบ ยังขึ้นๆลงๆ เมื่อใดปรอทหยุดแล่นนั่นแหละจึงจะสงบลงได้จริง

อยู่เขา อยู่ถ้ำอย่างนี้ มีความโปร่งว่างเป็นอย่างมาก สิ่งที่ทำให้พอใจหรือไม่พอใจน้อยลง ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมดา ไม่ต้องการอะไร มีอะไรก็ได้ ไม่มีก็แล้วไป ใจอยู่กับที่ ไม่วิ่งวุ่นกระเสือกกระสนหาอะไรมาสนองความอยาก เพราะแก้ความอยากไว้ มีอะไรผ่านเข้ามาก็ดับอยู่ตรงนั้น อายตนะภายนอกหมดมายา หรือมายาไม่เกิดผล!

๒๕ ก.พ. จิตที่ได้รับการอบรมแล้วนั้น มีประโยชน์มากมาย รู้สึกเองในเมื่อรับประทานปลาทูนึ่งทอดแข็ง ๆ ซึ่งค้างมา ๑๔ วัน พอเคี้ยวไปได้กลิ่นเหม็นหืนของน้ำมันในปลา เวลานั้นความรู้มันรู้ทันขึ้นมาปล่อยกลิ่นหืนนั้นทันที ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ตั้งใจปล่อย คงรับประทานปลาทูต่อไปจนอิ่ม โดยไม่กำหนดเอากลิ่นนั้น

ขณะที่ปล่อยกลิ่นหืนและความรู้สึกว่าไม่น่ารับประทานนั้น ได้ความรู้สึกว่า "เอ้อ! จิตที่มีสติสังวรไว้ดีแล้วมันระวังตัวเอง" แต่ก่อนเคยรังเกียจทั้งกลิ่นและรสรับประทานไม่ได้ นี่จะเห็นได้ว่า

"จิตที่ฉลาด ย่อมไม่ต้องรับทุกข์ และความเร่าร้อนในปัจจุบันนี่แหละ

"ต้องฝึกหัดจนไม่รับรู้ในความสุข และความเอร็จอร่อยด้วย"

๑ มี.ค. จับได้ว่า ทุกข์เกิดขึ้นแล้วจัดการแก้ไขโดยไม่รู้สึกตัว แก้ไขโดยสัญชาติญาณนั้น เป็นโมหะ เพราะแม้จะทำอย่างนั้น ทุกข์ก็ไม่หายแต่ใจก็ยังอยากจะทำด้วยนึกว่า "แก้ได้" นี่เป็นโมหะชัด ๆ

"สติเป็นกัลญาณมิตรภายในอย่างประเสริฐ"

๒ มี.ค. คำว่า "รูปํอนิจฺ" คำเดียวเท่านี้ มีอานุภาพมากมาย คือสามารถแสดงถึงภาพคนที่แรกเกิดเป็นเด็กอ่อน แล้วเปลี่ยนแปลงไม่คงทนอยู่ได้กลาย มาเป็นเด็กโต เป็นหนุ่มเป็นสาวแปรต่อไปจนแก่เฒ่าเจ็บ–ตาย เท่านี้ยังไม่จบ เพราะซากศพนั้นต้องขึ้นพองเน่าจนเนื้อ หนัง เส้น เอ็น เปื่อยผุไปไม่มีเนื้อเหลือ มีแต่โครงกระดูก แต่มันจะต้องอนิจฺต่อไปอีก จนกระดูกผุพังแตกละเอียด เป็นฝุ่นผงปนดินไป

ผลสุดท้าย คงสรุปได้ว่า ดินก็กลับไปสู่ดิน น้ำไปสู่น้ำ ธาตุไฟดับไป ลมไปสู่ลม ในที่สุดไม่มีอะไรเหลือ คือ "ว่าง" นั่นเอง

รูปก็มีความดับล้วน ๆ ดับจนไม่มีอะไรเหลือ ไม่มีตรงไหนที่เป็นตัวตน รูปํอนิจฺจํ เป็นเช่นนี้ คำเพียงคำเดียวนี้ ผู้มีตาในจะมองความจริงตลอดหลายสิบปีนั้นด้วยคำเพียงคำเดียว คือ รูปํอนิจฺจํ."

๓ มี.ค. ควรจะวางหลักการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คือ

๑. มีสติอยู่กับปัจจุบันรู้กายรู้จิต ไว้เรื่อย ๆ

๒. ถ้ารู้ข้างนอกก็ให้อยู่กับปัจจุบัน ว่าง วางเฉย

๓. ถ้าจะคิดก็ให้คิดในหลักสามัญญลักษณะ เช่น รูปํอนิจจํ ฯลฯ และ

๔. เมื่อได้หลักความว่างภายในแล้ว อยู่กับปัจจุบันด้านใน มีอะไรผ่านมาก็เห็นเป็นเพียงเกิด ๆ ดับ ๆ สิ่งเหล่านี้จะไม่ผูกใจเราแต่อย่างใดเลย.

ความดับไม่เหลือ

พุทธทาสภิกขุ

เรื่องดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิดคือตามปกติ ขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า "ตัวกู" และ "ของกู" อยู่เป็นประจำนี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งหมายถึงเมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริง, ขอให้ปล่อยทั้งหมด, รวมทั้งร่าง-กายชีวิตจิตใจ. ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังคู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก ฉะนั้นตามปกติประจำวัน ก็ใช้อย่างแรก, เมื่อถึงคราวจะแตกดับของร่างกาย ก็ใช้อย่างหลัง ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้างชั่วขณะ ก็ใช้อย่างหลัง. ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกระทันหันก็หมายว่าดับไปด้วยความรู้สึกในวิธีอย่างแรก อยู่ในตัวและเป็นว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่ออยากเกิดอีก อีกนั่นเอง

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือประจำวันนั้น หมายความว่ามีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร, ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนก็ดี ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็แล้วแต่ถนัด พอสมควร ก่อนแล้ว จึงพิจารณาเห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา แม้แต่สักอย่างเดียว เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นที่สิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที และทุกสิ่ง. การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเล่า ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง, เกิดทุกทีเป็นทุกข์ทุกที, เกิดทุกชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด. ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น. เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่ เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก ฯลฯ เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ

เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป. ฉะนั้น สู้ไม่เกิดเป็นอะไร คือ "ดับไม่เหลือ" ไม่ได้.

แต่ทีนี้ สำหรับการเกิด หรือคำว่า "เกิด" นั้น อย่าหมายเพียงการเกิดจากท้องแม่ ที่แท้มันหมายถึงการเกิดของจิต คือของความรู้สึก ที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่ง ๆ ว่า กู เป็นอะไร, เช่น เป็นแม่ เป็นลูก เป็นคนจนคนมี คนสวย คนไม่สวย คนมีบุญมีบาปเป็นต้น ซึ่งนี่แหละเรียกว่า ความยึดถือ หรืออุปาทาน ว่าตัวกูเป็นอย่างไร ของกูเป็นอย่างไร. ตัวกู หรือของกู อย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่า อุปาทาน มันเกิดจากท้องแม่ของมันคือ อวิชชา, มันเกิดวันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้ง กี่ร้อยครั้ง หรือไม่รู้กี่ร้อยชาตินั่นเอง. เกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราว อย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง, ทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือ หูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่นหรือลิ้นได้รส หรือกายได้สัมผัสทางผิวหนัง หรือจิตมันปรุงเรื่องเก่า ๆ เป็นความคิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม, ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีแล้ว ตัวกูเป็นโผล่หรือเกิดขึ้นมาทันทีและต้องเป็นทุกข์ทันที ที่ตัวกูโผล่ขึ้นมา, ฉะนั้นจงระวังอย่าเผลอให้ "ตัวกู" โผล่หัวออกมาจากท้องแม่ของมันได้เป็นอันขาด เพียงแต่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วเกิดสติปัญญารู้ว่าควรจัดการอย่างไรก็จัดไป หรือนิ่งเสียก็ได้ อย่างนี้ไม่เป็นไร ขออย่างเดียวแต่อย่าให้ "ตัวกู" ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหา หรือเวทนาอันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ยินเป็นต้นนั้น, อย่างนี้เรียกว่า "ตัวกู" ไม่เกิด คือไม่มีชาตินั่นเอง. เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย หรือทุกข์อย่างใดทั้งสิ้นนี่แหละ คือข้อที่บอกให้ทราบว่า การเกิดนั้นไม่ใช่หมายถึงเกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนังโดยตรง, แต่มันหมายถึงการเกิดทางจิตใจ ของ "ตัวกู" ที่เกิดจากแม่ของมัน คือ อวิชชา.

การ "ดับไม่เหลือ" ในที่นี้ก็คือ อย่าให้ตัวกูชนิดนี้เกิดขึ้นมาได้นั่นเอง. เมื่อแม่ของมันคืออวิชชา ก็ฆ่าแม่ของมันเสียด้วย วิชชา หรือปัญญา ที่รู้ว่า "ไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น" นั่นเอง, หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่า มันเกิดได้เพราะเราเผลอสติ, ฉะนั้นเราอย่าเผลอสติเป็นอันขาด. ถ้าเป็นคนขี้มักเผลอสติ ก็จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักอาย

รู้จักกลัว เสียบ้าง โดยอายว่าการที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสาระเลวยิ่งกว่าไพร่หรือขี้ข้าสถุลเสียอีก, ไม่สมควรแก่เราเลย ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น หมายความว่ามันไม่มีอะไรที่น่ากลัวกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตกนรก หรืออะไรทั้งหมด เกิดขึ้นมาทีไร เป็นสูญคนเสียคนไม่มีอะไรเหลือ, เมื่อมีความอายและความกลัวอย่างนี้บ่อย ๆ แล้ว สติมันจะไม่กล้าเผลอของมันเอง. การปฏิบัติก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มีการ "ดับไม่เหลือ" อยู่เป็นประจำ, ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไปกว่าไหว้พระสวดมนต์หรือทำสมาธิเฉย ๆ

เรื่องเกี่ยวกับดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวการเพ่งหรือหลับตาเห็นสี เห็นดวง หรืออะไรที่แปลก ๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์, แต่เกี่ยวกับสติปัญญาหรือสติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น. อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออก ก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริง ๆ ได้ที่เต็มที่แล้ว ก็จะสำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ, สบายกายสบายใจอย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง แต่อย่านึกถึงเรื่องนี้เป็นอันขาด จะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่ขึ้นมา แล้วมันก็จะดับไม่ลง, และมันจะ "เหลือ" อยู่เรื่อย คือเกิดเรื่อยทีเดียว เดี๋ยวจะได้กลุ้มกันใหญ่ไปกว่าเดิม. พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เป็นเพราะจ้องจับเอาความสุขอยู่เรื่อยไป มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตนอยู่เรื่อยไป, มันก็ดับไม่ลง หรือนิพพานไม่ลงนั่นเอง. มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเสียเรื่อย. ฉะนั้นถ้าจะภาวนาบ้าง ก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั่นเอง "สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย–สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น."

สรุปความว่า ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องทำความแจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่นให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย, จนถ้าเกิดตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง. มีสติปัญญาอยู่เรื่อยอย่าให้อุปาทานว่า "ตัวกู" หรือ

"ของกู" เกิดขึ้นมาได้เลยในทุก ๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ, นี้เรียกว่าเป็นอยู่ด้วย ความดับไม่เหลือ หรือ ความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิต ที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น ถ้าเผลอไป ก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อย ไม่มีการท้อถอย หรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลานั้นเหมือนกัน. ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้องคู่กันไปดังนี้ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า—ออก, เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย.

ทีนี้ก็มาถึง วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือ ในเวลาจวนเจียนจะดับจิตนั้น อยากจะกล่าวว่า มันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยโจน, มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจนในเมื่อตกกระได มันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหน ๆ ก็เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน, ให้ปัญญามันกระจ่างแจ้งขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่เพื่อเอาเพื่อเป็น เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก, หยุด สิ้นสุด ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที, เพราะไปเตะเข้าที่ไหน มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา. จิตหมดที่หวัง หรือความหวังละลาย ไม่มีที่จอก มันจึงดับไปพร้อมกับกายอย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก. สิ่งที่เรียกว่าเชื้อ ก็คือ ความหวังหรือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นเอง. สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จนน้อมจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือทำความดับไม่เหลือให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกค่ำเช้าเข้านอน ขึ้นมาในขณะนั้น. แล้วให้จิตดับไปก็เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการ "ตกกระไดพลอยโจน" ไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ. ถ้าหากจิตดับไปเสียโดยไม่มีเวลาเหลืออยู่สำหรับให้รู้สึกได้ดังนี้ ก็แปลว่า "ถือเอาความ

ดับไม่เหลือ ที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำทุกค่ำเช้าเข้านอนนั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป, มันเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด อย่าได้เป็นห่วงเลย.

ถ้าป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวดหรือทนทรมานมาก ก็ต้องทำจิตเบ่งรับ ว่าอ้ายยิ่งเจ็บมาก ปวดมากนี่แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก, เราขอบใจความเจ็บปวด เมื่อเป็นดังนี้ ปิติในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้.

ถ้าป่วยด้วยโรคเช่นอัมพาธและต้องดับด้วยโรคนั้น ก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไปแล้วตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมดความรู้สึก, ที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่นั้น ไม่มีความหมายอะไร, ทั้งนี้เพราะว่า จิตของเราได้สมัครน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือ เสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็นอัมพาธ หรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดีอยู่ในการเป็นอัมพาธ ตลอดเวลาที่มีความรู้สึก ครั้นหมดความรู้สึกแล้ว มันก็เลิกกัน แม้ว่าชีวิตยังไม่ดับทันที มันก็หามีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกูที่ไหนไม่. อย่าได้คิดเผื่อให้มากไปด้วยความเขลาของตัวเองเลย ยังดี ๆ อยู่นี่แหละ รีบทำความดับไม่เหลือเสียให้สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเถิด มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บ, แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาธดังกล่าวแล้ว ไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้ หรือเสียท่าเสียทีแก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย เพราะเราทำลาย "ตัวกู" ให้หมดความเกิดเสียแล้ว ตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบายอยู่นั่นเอง.

สรุปความในที่สุด ทั้ง ๒ ชนิดว่า จงมีจิตที่มีปัญญาแท้จริง. มองเห็นอยู่ว่าไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่นแม้แต่สักสิ่งเดียว. ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นโดยสิ้นเชิงอย่างนั้นแหละ "ไม่มีตัวกู" หรือ "ของกู," มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติเรียกว่าพระรัตนตรัย หรือ มรรคผลนิพพาน หรืออะไรที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง. แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

ในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับไม่เหลือ หรือนิพพาน ได้จริงสมชื่อ นิ แปลว่า ไม่เหลือ พาน แปลว่า ไป หรือ ดับ นิพพาน แปลว่า ดับ ไม่เหลือ เป็นสิ่งที่มีลักษณะความหมาย การปฏิบัติและอานิสงส์อย่างที่กล่าวมานี้แล.

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและพินิจพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร ทุกคำ ทุกประโยค ก็คงจะพิสดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและปฏิบัติ. ฉะนั้นหวังว่าคงจะอ่านฟังอยู่เป็นประจำ โดยไม่ต้องคำนึงว่ากี่เที่ยวกี่จบ จนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดยปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันท่วงทีด้วยสติ สมตามความประสงค์ทุกประการ.

บทความพิเศษ

ระดับ โฆเลสเตอรอล สูงในเลือด

อุดม โปษะกฤษณะ พ.ด. Dr. med., Dr. med. dent.

(หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์)

ในหมู่ผู้ที่มีการศึกษาดีในเมืองไทยและเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีการไหวตัวกันมากเรื่องระดับ โฆเลสเตอรอล ในเลือด ผู้ที่ไปหาหมอเพื่อตรวจระดับ โฆเลสเตอรอลมีมากขึ้นทุกวัน บางคนเมื่อทราบว่ามีโฆเลสเตอรอล สูงในเลือดก็มีความวิตกกังวลกลัวว่าตนจะเป็นโรคหัวใจ, บางคนถูกห้ามไม่ให้กินอาหารบางอย่าง เช่นเนื้อ, บางคนได้รับยาเพื่อลด โฆเลสเตอรอล, เพื่อให้ความกระจ่างบางประการ, จึงรวบรวมเรื่องโฆเลสเตอรอลมาเสนอดังต่อไปนี้.

โฆเลสเตอรอล เป็นพวก สเตอรอยด์, มีอยู่แต่ในสัตว์, อาจจะอยู่เป็นอิสระหรือรวมกับกรดไขมันเป็น เอสเตอร์ ในพลาสมา จะรวมกับ อัลบูมิน เป็นไลโปโปรเทอีน โฆเลสเตอรอล เป็นส่วนสำคัญของไขมันของเซ็ลล์ต่าง ๆ ในสัตว์, ส่วนสำคัญของธาตุน้ำต่าง ๆ ในร่างกาย, ของสมอง, ของประสาท และของตับ หน้าที่ของมันเป็นอย่างไร ไม่มีใครทราบแน่นัก แต่เมื่อมันเกี่ยวข้องกับ สเตอรอยด์ฮอร์โมน ก็เชื่อกันว่า เป็นสารอันหนึ่งที่เป็น ปรีเคอร์เสอร์ ของฮอร์โมนเหล่านี้ ส่วนหนึ่งของ โฆเลสเตอรอล ถูกเปลี่ยนเป็น โปรไวตะมิน ดี, ซึ่งเมื่อถูกแสง อุลตราไวโอเลต คือเมื่อผิวหนังถูกแดดจะกลายเป็น ไวตะมินดี ๓ ตับผลิต โฆเลสเตอรอลได้วันละ๐.๘ กรัม ในตับและลำไส้มี โฆเลสเตอรอล อยู่ประมาณ ๒.๐ กรัม โฆเลสเตอรอล ในตับจะถูกเปลี่ยนเป็นผลิตผลอันสุดท้ายคือ กรดน้ำดี น้ำดีจะถูกขับเข้าไปเก็บไว้ในถุงน้ำดี, จากนั้นจะถูกบีบลงมาในลำไส้เล็ก, เพื่อช่วยในการย่อยอาหารและ

การดูดซึมไขมัน ถ้าโฆเล็สเตอรอล ในอาหารมีน้อย, ตับจะผลิตออกมาเพิ่มเติม, ถ้ามีในอาหารมาก, ตับจะผลิตออกมาน้อย หรือการดูดซึมทางลำไส้น้อยลง, เป็นการรักษาระดับในเลือดให้คงที่อยู่เสมอ.

ระดับของ โฆเล็สเตอรอล ในเลือดอยู่ระหว่าง ๑๔๐–๓๐๐ ม.ก./๑๐๐ ม.ล. ค่านี้เปลี่ยนแปลงบ้างแล้วแต่ห้องปฏิบัติการ ที่ภาควิชาสรีรวิทยาคณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล กำหนดไว้ ๑๕๐–๑๕๐ มก./๑๐๐ มล.

เพื่อจะให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องราวที่จะกล่าวต่อไป, จำเป็นจะต้องอธิบายคำว่า ไลปิดส์ เสียก่อน เลือดประกอบด้วยของ ๒ อย่างคือ เม็ดเลือดและ พลาสมา ๆ คือส่วนที่เป็นธาตุน้ำ ใน พลาสมา นั้นมีไลปิด ซึ่งประกอบด้วย ไตรกลีย์เศอไรด, ฟอสโฟไลปิด, โฆเล็สเตอรอล เสรี, โฆเล็สเตอรอล เอสเตอร์, และกรดไขมันไลปิดส์ เหล่านั้น นอกจากกรดไขมันรวมอยู่กับ อัลบูมิน เรียกว่าไลโปโปรเทอีน

ความสำคัญของระดับ โฆเล็สเตอรอลสูง

ดังได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น โฆเล็สเตอรอล มีประโยชน์สำหรับร่างกายมาก สารทุกชนิดในร่างกายจะต้องอยู่ในระดับปรกติ, ต่ำไปก็ไม่ดี, สูงไปก็ไม่ดี, โฆเล็สเตอรอล แม้จะมีคุณประโยชน์มากก็มีโทษมากเหมือนกัน ถ้าอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ในคริสตศตวรรษที่ ๑๔ มีพยาธิแพทย์ชาวเยอรมัน ชื่อ เวอรโชว์ และ อาสชอฟฟ์ ได้ตรวจพบว่าการเปลี่ยนแปลงในหลอดเลือดที่เรียกว่า ฮะเทอโรสเคลอโรสิส นั้น มีความสัมพันธ์กับเมตะบอลิสม ของ ไลปิดส์ โดยเฉพาะ โฆเล็สเตอรอล ในปี ค.ศ. ๑๙๕๐ แกร์เลอร์ ได้แสดงให้เห็นว่า คนที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบมี โฆเล็สเตอรอล ในพลาสมาสูงกว่าคนที่ไม่เป็นโรคนี้ ต่อมาอีก ๙ ปี ออลบริงก์ และ แมน ได้พบว่าคนพวกนี้มี ไตรกลีย์เศอไรด สูงด้วย ในการศึกษาประชาชนของเมือง ฟลามิงก์แฮม, มลรัฐ แมสสาจูเซ็ต, สหรัฐอเมริกา พบว่าคนที่มี โฆเล็สเตอรอลสูงกว่า

๒๖๐ มก./๑๐๐ มล. เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจบ่อยที่สุด, พวกที่มีโฆเลิสเตอรอล ต่ำกว่า ๒๒๐ มก./ ๑๐๐ มล. พบน้อยกว่า ในประเทศที่ไม่เจริญหรือล้าหลัง และในยุโรปหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ อุบัติการโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมีน้อยมาก

การเปลี่ยนแปลงในหลอดเลือดเมื่อมีโฆเลิสเตอรอลสูง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในหลอดเลือดมีชื่อว่า อะเทอริโอสเคลอโรสิส, ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามว่า การเปลี่ยนแปลงที่ชั้นเยื่อบุหลอดเลือดแดง, ซึ่งปรากฏให้เห็นเป็นหย่อม ๆ หย่อมเหล่านี้ประกอบด้วยการรวมตัวของไขมัน, คาร์โบฮัยเดรต, เลือด, สารที่เกิดจากการสลายตัวของเลือด, เส้นใยและ แคลเซียม ผนังชั้นกลางของหลอดเลือดก็มีการเปลี่ยนแปลงด้วย

ทฤษฎีที่อธิบายกำเนิดพยาธิของอะเทอริโอสเคลอโรสิส นี้มีมาก, แต่ที่สำคัญมีอยู่สอง

(๑) ทฤษฎีภายนอกเซลล์

ภายในหลอดเลือดแดงมีรอยเลือง ๆ คล้ายรอยข่วนเกิดขึ้นเรียกกันว่า รอยไขมัน รอยนี้ตามทางสืบสวนด้วยกล้องจุลทรรศน์ธรรมดา และกล้องจุลทรรศน์อีเล็คตรอน ซึ่งขยาย ๑๘.๐๐๐ เท่า ว่าเริ่มเกิดโดยการแตกของเยื่อบุหลอดเลือด, คล้าย ๆ รอยแตกระแหงบนพื้นดินแห้ง เมื่อมีรอยแตกก็มี โฆเล็สเตอรอย และ ไลปิดส์ อื่น ๆ และเซลล์ที่กินไปมันเรียกว่า ไลโป่เฟจ หรือ โฟม เซ็ลล์ เข้าไปอุดรอยแตกระแหงชั้นต่าง ๆ ที่เยื่อบุอินเทอร์นัล อีลาสติค ลาเม็ลลา แตก, มีการแยกและ รีดูปลิเคชั่นคอลลาเจ็นเพิ่มขึ้น ในที่สุดก็มีโคกน้อย ๆ เกิดขึ้น, ทำให้เยื่อบุนูนเข้าไปในโพรงหลอดเลือด

(๒) ทฤษฎีภายในเซลล์

ทฤษฎีนี้อ้างว่ามีไขมันเม็ดเล็ก ๆ แทรกอยู่ในเยื่อบุ เมื่อไขมันเล็ก ๆ เหล่านี้รวมกันก็เป็นเม็ดใหญ่เข้าไปอยู่ในศัยโตพลาสม ของเซลล์ เมเส็นฆ้ยม, มองด้วย

กล้องจุลทรรศน์อีเล็คตรอน เห็นเป็นช่องกรมว่าง ๆ ซึ่งบรรจุ โฆเล็สเตอรอล ไว้.

ทฤษฎีของการเริ่มของ อะเทอริโอสเคลอโรสิสจะเป็นอย่างไรก็ตาม, ในระยะต่อไปที่เห็นได้ชัดคือใต้ เอ็นโดธีเลียม จะมี ฮัยอะไนซ ของ ไฟบรัส ทิสซิว มีโฟม เซ็ลล์ และ เซ็ลล์ของการอักเสบเรื้อรังเข้าไปแทรกอยู่ด้วย ลึกลงไปอีกจะมีเขตของพวกเซ็ลล์ อะศิโดฟีลิค, โฆเล็สเตอรอล, เซ็ลส์ที่แตก, และแกรนูโลศัยท ในชั้นกลางของหลอดเลือดจะมีการผ่อเหี่ยว ชั้นนอกของหลอดเลือดจะมีเซ็ลล์ของการอักเสบเรื้อรัง หลอดเลือดเหล่านี้จะแข็ง หนาไม่ยืดหยุ่น ถ้ามีความดันสูงขึ้นอาจจะแตก

หลอดเลือดแดงถ้าจะเปรียบก็ได้กับท่อน้ำปะปาที่ใช้อยู่ทุกบ้าน การที่น้ำจะไหลได้จะต้องมีความดันซึ่งใช้ถังใหญ่สร้างไว้สูง ๆ ยิ่งสูงมากแรงก็ยิ่งมาก นอกจากนั้นจะต้องมีน้ำในถัง ภายในของท่อจะต้องเรียบ ท่อที่ฝังไว้นานเป็นปี ๆ เมื่อเคลือบที่บุไว้ละลายหายไปก็เริ่มมีสนิม เมื่อเป็นอยู่นานก็ลอกออกมาเป็นแผ่น ๆ ส่วนลึกของท่อก็มีการผุด้วย หลอดเลือดแดงของมนุษย์ก็มีสนิมและผุคล้ายท่อปะปา แต่ผิดกันที่มีความยืดหยุ่นด้วย ความดันที่เกิดจากหัวใจจะกระจายออกไปในหลอดเลือดเล็ก ๆ ได้ก็ต้องอาศัยความยืดหยุ่นนี้ เมื่อมีอายุมาก หลอดเลือดก็มีการเสื่อม การเสื่อมนี้ในพวกที่มีอะเทอริโอสเคลอโรสิส อยู่แล้วจะปรากฏให้เห็นเด่นชัดขึ้นโดยการแคบ การอุดตัน หรือการรั่ว ซึ่งเกิดเพราะเหตุ ๓ ประการ, คือ:

๑. เยื่อบุหลอดเลือดหนาขึ้นเป็นลำดับ

๒. เยื่อบุชั้นในหลอดเลือดแหว่งไปเป็นแผล ทำให้มีลิ่มเลือดมาเกาะติด

๓. การตกเลือดในเยื่อบุหลอดเลือด

การรั่วของหลอดเลือดในหัวใจมีไม่บ่อยนัก แต่พบบ่อยในสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่เรียกกันว่าหลอดเลือดในสมองแตก

สาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้มี อะเทอริโอสเคลอโรสิส

โฆเล็สเตอรอล เป็นเหตุอันหนึ่งที่ทำให้มี อะเทอโรสเคลอโรสิส แต่ก็ยังพบว่าประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ของคนที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบไม่มีการผิดปรกติของระดับโฆเล็สเตอรอลในพลาสมา พวกเลี้ยงอูฐใน โซมาลี แอฟริกา ดื่มนมอูฐวันละ ๔–๕ ลิตร ไม่เคยมีอาการของ อะเทอริโอสเคลอโรสิส เลย พระภิกษุที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราชด้วยเรื่องหัวใจมีน้อยมาก พวกพระ เบเนดิกติน ฉันจังหันแบบเดียวกับชาวยุโรปธรรมดามีระดับ โฆเล็สเตอรอลสูงมากใน สลาสมา แต่ไม่มีโรคหัวใจมากกว่าคฤหัสถ์ นี่แสดงว่าความวุ่นในชีวิตนั้นเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ พวกที่จะเป็นโรคหัวใจมักเป็นคนที่ไม่มีเวลาหยุด ถ้าหยุดพักก็รู้สึกไม่พอใจ ต้องทำงานเสมอ มีอารมณ์เร่าร้อนรุนแรง คนพวกนี้ต้องเข็นครกขึ้นภูเขาตลอดชีวิต ถึงจะเข็นอย่างไรก็ไม่ถึงยอดสักที ออสเลอร์ ได้กล่าวว่าเหตุของ อะเทอริโอสเคลอโรสิส คือกามพันธุ์ การกินจุ ความกังวล และวุ่นวาย

คนที่สูบบุหรี่เป็นโรคของหลอดเลือดมากกว่าคนที่ไม่สูบ ๒ เท่า ในหมู่แพทย์อังกฤษพวกที่สูบบุหรี่มีอัตราตายมากกว่าพวกไม่สูบ ๓๓ เปอร์เซ็นต์ การสูบซิการ์และยากล้องไม่ทำให้เกิดปรากฏการณ์นี้ การศึกษาในหมู่นักศึกษาแพทย์ แสดงให้เห็นว่าการสูบบุหรี่ทำให้ระดับ โฆเล็สเตอรอล ใน พลาสมา สูง

โอลสัน ได้รวบรวมสาเหตุต่าง ๆ ที่ร่วมกันทำให้เกิด อะเทอริโอสเคลอโรสิส แล้วนำมาประกอบเป็นผังสามเหลี่ยมดังต่อไปนี้

ไลโปโปรเทอีน



ผู้ป่วย | สิ่งแวดล้อม
อายุ | อาหาร

หน้าที่ของตับ	ยา
ปฏิกิริยาของหลอดเลือดแดง	การออกกำลังกาย
สภาพฮีโมดัยนามิค	อาชีพ
สภาพต่อมไร้ท่อ	วัฒนธรรม
สภาพจิต	ความเครียด

ผลของการที่หลอดเลือดแดงอุดตัน

อวัยวะที่จะขาดเลือดเพราะหลอดเลือดที่มาเลี้ยงตีบหรืออุดตันมิได้มีแต่หัว ใจเท่านั้น สมองก็เป็นได้ อวัยวะอื่นก็เป็นได้ เช่นขา ลำไส้ เป็นต้น ที่มีการตีบหรืออุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยง หัวใจ สมอง ไต แขน, ขา, ลำไส้, เป็นต้น ผลที่มีการตีบหรืออุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ สมอง ไต แขน ขา ลำไส้ เป็นอย่างไรจะไม่อธิบายให้ยืดยาวต่อไป จะพูดถึงการป้องกันมิให้มี โฆเล็สเตอรอล สูงในเลือดเท่านั้น

การป้องกันมิให้ระดับ โฆเล็สเตอรอล ในเลือดสูงกว่าปกติ

ในปี ค.ศ. ๑๙๕๒ คินเส็ลล์ และคณะได้แสดงให้เห็นว่าการกินอาหารที่มีน้ำมันจาก พืช ทำให้ระดับ โฆเล็สเตอรอล ในเลือดต่ำ น้ำมันพืชนี้เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวด้วยฮัยโดรเจ็น ส่วนพวกน้ำมันจากสัตว์เป็นกรดไขมันอิ่มตัว ถ้าใช้น้ำมันพืชในอาหารอย่างน้อย ๕๐ เปอร์เซ็นต์ แทนน้ำมันสัตว์ ในการปรุงอาหาร ไลปิด ในสีรั่ม จะลดลงสม่ำเสมอกัน พวกกรดไขมันไม่อิ่มตัว มี–น้ำมันเม็ดสำลี น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันคำปอยหรือคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันที่แข็งเป็นพวกกรด ปาลมิติค และสเตียริค เป็นพวกกรดอิ่มตัว เพราะไม่สามารถจะเก็บ ฮัยโดรเจ็น ได้ อีกพวกกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่พวกกรด โอเลอิค และกรด ไลโนเลอิค กรดไขมันที่ยังไม่อิ่มตัวอาจจะทำให้อิ่มตัวโดยกรรมวิธีทางเคมีใส่ปรมณู ฮัยโดรเจ็น เข้าไป เช่นการทำน้ำมันเมล็ดสำลีให้แข็งเป็นต้น

ต่อไปนี้เป็นรายการของกรดไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว ในไขมันและน้ำมันต่าง ๆ รวมทั้งรายการของจุดหลอมเหลวของกรดไขมันที่พบเสมอ ๆ

รายการที่ ๑ ปริมาณกรดไขมันทั้งชนิดอิ่มตัวและไม่อิ่มตัวที่พบในไขมันบางอย่าง (ตัวเลขได้จากบทวงการเกษตรกรรม สรอ. ค.ศ. ๑๙๕๙ และจากแพทย์สมาคมอเมริกัน ค.ศ. ๑๙๖๒)

	ค่าร้อยละต่อไขมัน ๑๐๐ กรัม		
	อิ่มตัว	ไม่อิ่มตัว	กรดไลโนเลอิค
ไขสัตว์			
ไขวัว	๔๘	๔๗	๙
เนยเหลว	๕๕	๓๙	๓
ไขแกะ	๕๖	๔๐	๓
น้ำมันหมู	๓๘	๕๗	๑๐
ไขพืช			
น้ำมันข้าวโพด	๑๐	๘๔	๕๓
น้ำมันเมล็ดนุ่น	๒๕	๗๑	๕๐
มาร์การีน ธรรมดา	๑๗–๒๒	๕๖–๗๒	๗–๑๕
มาร์การีน พิเศษ	๑๔–๘๒	๔๐–๗๖	๒๒–๓๔
น้ำมันถั่วลิสง	๑๘	๗๖	๒๙
น้ำมันพืชที่เติม ฮัยโดรเจ็น	๒๓	๗๒	๗
น้ำมันถั่วเหลือง	๑๕	๘๐	๕๒

รายการที่ ๒ จุดหลอมเหลวของกรดไขมันบางชนิด (ดัดแปลงจาก มัยเออร์ ก.ศ. ๑๙๖๐)

จำนวน ปรมณู คาร์บอน	กรดไขมัน	จุดหลอมเหลว (°ซ)
อิ่มตัว		
๔	บูทีย์ริค	—๗.๙
๖	คาโปรอิค	—๓.๔
๑๐	คาปริค	๓๑.๖
๑๖	ปาลมิติค	๖๒.๙
๑๘	สเตียริค	๖๙.๖
ไม่อิ่มตัว		
๑๘	โอเลอิค	๑๖.๓
๑๘	ไลโนเลอิค	—๕.๐
๑๘	ไลโนเลนิค	—๑๑.๐
๒๐	อะราฆิโดนิค	—๔๙.๕

น้ำมันที่ใช้กันแพร่หลายในเมืองไทยมี น้ำมันถั่ว, น้ำมันรำ, น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันหมู

น้ำมันถั่วและน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ใช้กันในเมืองไทยมานานแล้ว ทั้งสองอย่างเป็นน้ำมันที่ไม่สอาด ไม่มีใครนิยมใช้ในบ้าน น้ำมันถั่วอยู่ในประเภทที่ไม่อิ่มตัว ใช้ปรุงอาหารได้ดี แต่ถ้าไม่กลั่นกรองให้ดีมี อะฟลาท๊อกซิน ซึ่งเป็นพิษต่อตับ อาจจะทำให้ตับแข็งหรือเป็นมะเร็ง น้ำมันมะพร้าวมีกรดไขมันที่อิ่มตัวน้อยคล้ายน้ำมันสัตว์ จึงไม่ดีนักสำหรับใช้ในคนที่มีระดับ โฆเล็สเตอรอล สูง แต่ในงานค้นคว้าในสัตว์เชื่อว่าช่วย

รายการที่ ๓ : กรดไขมันที่เป็นส่วนประกอบของไขและน้ำมันที่ใช้เตรียมอาหารในมะลายู

ชนิดน้ำมันหรือไข	จำนวนตัวอย่าง	๑๒ : ๐ เลาริค	๑๔ : ๐ มัยริสติค	๑๖ : ๐ ปาลมิติค	๑๖ : ๑ ปาลมิโตเลอิค	๑๘ : ๐ สเตียริค	๑๘ : ๑ โอเลอิค	๑๘ : ๒ ไลโนเลอิค	๑๘ : ๓ ไลโนเลนิค	ค่ารวมของกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว
				ค่าคิดเป็นร้อยละของกรดไขมันทั้งหมด						
ข้าวโพด	๑	—	—	๑๐.๐	—	—	๒๗.๐	๕๘.๐	๑.๐	๕๙.๐
ถั่วเหลืองปนถั่วลิสง	๒	—	—	๑๐.๔	๐.๒	๓.๙	๓๐.๕	๔๙.๒	๕.๒	๕๔.๔
งา	๑	—	—	๘.๑	๐.๒	๔.๕	๓๘.๓	๔๘.๙	น้อยมาก	๔๘.๙
รำข้าว	๒	—	๐.๑	๑๗.๐	๐.๓	๑.๓	๔๓.๖	๓๖.๑	๑.๓	๓๗.๔
ถั่วลิสง	๓	—	—	๑๐.๙	๐.๑	๓.๗	๔๕.๗	๓๔.๙	๑.๑	๓๖.๐
น้ำมันหมู(เลี้ยงด้วยรำข้าว)	๑	—	๒.๑	๑๗.๕	๑.๓	๘.๓	๔๓.๐	๒๕.๗	๒.๐	๒๗ ๗
น้ำมันหมู	๑๒	๐.๗	—	๒๒.๐	๑.๗	๑๔.๕	๔๙.๗	๘.๒	๑.๑	๙.๓
น้ำมันปรุงอาหาร	๓	๑๗.๐	๒๓.๙	๑๙.๙	๐.๕	๕.๕	๒๕.๕	๗.๗	—	๗.๗
น้ำมันเนย	๑	—	๐.๓	๒๓.๒	๑.๐	๒๘.๒	๔๐.๐	๑.๘	๑.๒	๓.๐
กะทิ	๒	๒๘.๐	๒๒.๐	๑๘.๐	—	๒๒.๐	๙.๐	๒.๐	—	๒.๐

ป้องกันการทำลายของไตได้ น้ำมันรำเป็นของใหม่ในเมืองไทย, ใช้กันมาประมาณ ๑๐ ปี. การอิ่มตัวน้อยกว่าน้ำมันถั่ว จึงควรใช้ในการปรุงอาหารมากที่สุด

น้ำมันหมูเป็นน้ำมันที่เคยใช้กันแพร่หลายที่สุดในครอบครัวในเมืองไทย. กรดไขมันมีปริมาณไม่สม่ำเสมอกันมากกว่าน้ำมันพืช หมูที่กินรำมีกรดไลโนเลอิคมาก. น้ำมันหมูในเมืองไทยสมัยเมื่อหมูยังกินรำมากคงจะใช้ได้ดีในพวกที่มีโฆเล็สเตอรอล ในเลือดสูง เรื่องน้ำมันหมูนี้เป็นเรื่องน่าศึกษาเรื่องหนึ่ง น้ำมันข้าวโพดและน้ำมันถั่วเหลืองยังไม่ใคร่สนใจใช้, ถ้ามีในท้องตลาดก็คงราคาแพง. น้ำมันข้าวโพดทำให้มีโฆเล็สเตอรอล สูงในตับ อาจจะทำให้เป็นโรคตับแข็งได้. ต่อไปนี้เป็นรายการของกรดไขมันในน้ำมันต่าง ๆ ที่ใช้ในมลายูและเมืองไทย (รายการที่ ๓)

โฆเล็สเตอรอล มีมากที่สุดในไข่แดง, ตับ, ไต, สมอง, ไข่ปลา และหอยนางรม. ไขมันของเนื้อสัตว์, นม, ครีม, ไอศครีม, เนย และเนยแข็ง มีโฆเล็สเตอรอล น้อยลงมา อาหารที่มีโฆเล็สเตอรอล น้อยหรือไม่มีเลยคือ ผัก, ผลไม้, ข้าว, แป้ง, น้ำตาล, ไข่ขาว, ปลาบางจำพวก, และเนื้อสัตว์แดง. ต่อไปนี้เป็นรายการของอาหารที่มี โฆเล็สเตอรอล.

รายการที่ ๔ : ปริมาณ โฆเล็สเตอรอล ในอาหารต่าง ๆ (คัดแปลงจาก โอเคย์, ค.ศ. ๑๙๔๕; พิห์ล, ค.ศ. ๑๙๕๒; คริทเช้ฟว์สคีย์ และ เท็ปเปอร์, ค.ศ. ๑๙๖๑)

อาหาร	โฆเล็สเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
เนื้อสัตว์	
เบคอน	๒๑๕
เนื้อวัว	
เนื้อติดมัน	๑๒๕

อาหาร	โฆเลสเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
เนื้อล้วน	๙๕
แฮม	๑๒๖
แกะ, เนื้อไม่ติดมัน	๗๐
หมู, เนื้อแดง	๖๐
เนื้อติดซี่โครง	๑๐๕
กระต่าย	๕๐
ลูกวัว, เนื้อสันอก	๑๐๐
ขา	๑๔๐
อวัยวะ	
สมองวัว	๒,๓๐๐
หัวใจวัว	๑๔๕
ไตวัว	๔๐๐
ตับ	
วัว	๓๒๐
ลูกวัว	๓๖๐
ลูกแกะ	๖๑๐
หมู	๔๒๐
ตับอ่อนลูกวัว	๒๘๐
กะเพาะ	๑๕๐
สัตว์ปีก	

อาหาร	โฆเล็สเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
ไก่, เนื้อขาว	๙๐
เนื้อเทา	๖๐
เป็ด	๗๐
ไก่งวง	๑๑๐
ปลาและหอย	
หอยกาบ	๑๒๒
ปลา ค็อด เฟลาน์เดอร์ หรือ แฮดด็อคค์	๔๑–๕๐
ปู	๑๔๕
หอยนางรม	๒๓๐–๔๗๐
ปลา สัลมอน	๖๐
กุ้ง	๑๕๐
ปลา ทูน่า กระป๋อง, เอาน้ำมันออกแล้ว	๖๐
ไข่ปลา และ คาเวียร์	โฆเล็สเตอรอล สูงมาก
ไข่และอาหารนม	
เนยเหลว	๒๘๐
เนยแข็ง, อเมริกัน เช็ดดาร์	๑๖๐
อเมริกัน โปรเศ็สส	๑๕๐
ลิมเบอร์เกอร์, โปรเศ็สส	๑๓๕
ค็อทเทจ, ไม่มีครีม	๒
ครีม, ไขมัน ๒๕%	๘๗

อาหาร	โฆเล็สเตอรอล มก./๑๐๐ ก.
ไข่ทั้งลูก	๔๖๘
ไข่แดง	๒,๐๐๐
ไข่ขาว	๐
นมสด	๒๘
ไม่มีไข	๐
เบ็ดเตล็ด	
น้ำมันตับปลา	
ค็อด	๕๐๐
ฮาลิบัท	๗,๕๐๐
น้ำมันหมู	๑๑๐
ไขวัว หรือเปลวน้ำมันแกะ	๙๐–๑๐๗
ไขแกะหรือไขสัตว์	๘๙–๑๒๒
ไขมันหมู	๑๐๐

อาหารที่ไม่มี โฆเล็สเตอรอล หรือมีน้อยมาก ได้แก่ เมล็ดพืชที่ใช้เป็นอาหาร, น้ำชากาแฟ, ผลไม้, มาร์การีน ซึ่งเตรียมจากน้ำมันพืช, น้ำเนื้อต้มที่ไม่มีไขมัน, พืช, น้ำมันพืช,

<u>ข้อแนะนำในการกินอาหารของผู้ที่มีโฆเล็สเตอรอล สูงในเลือด</u>

<u>ควร</u> (๑) ใช้น้ำมันพืช แทนน้ำมันสัตว์ อย่างน้อย ๕๐ เปอร์เซ็นต์.

(๒) กินไก่, ปลา และเนื้อที่ไม่ติดมัน.

อาหาร	โฆเลิสเตอรอล มก./๑๐๐ ก.

(๓) กินผักและผลไม้.

(๔) กินอาหารอย่างไทย ๆ เช่น ผักน้ำพริก และยำต่าง ๆ.

ไม่ควร (๑) กินไข่แดง, สมอง และเครื่องในสัตว์.

(๒) สูบบุหรี่มาก.

การเลือกอาหารไม่ควรจะเคร่งครัดเกินไป. ถ้าอยากกินอาหารบางอย่างนาน ๆ ครั้งก็น่าจะทำได้, เพราะความสบายของจิตใจนั้นย่อมให้ผลตรงกันข้ามกับความหนักใจ, ไม่ทำให้โฆเลิสเรอรอลสูง.

เอกสาร

๑. กชเสนี, สุเอ็ก : ติดต่อส่วนตัว

๒. จิตะสมบัติ, ประคอง : น้ำมันรำข้าว. กสิกร ๒๔๙๔, ๒๔: ๑๖๓.

3. Anderson, W.A.D. (Ed.): Pathology. 5th Ed. Mosby, St. Louis, 1966, pp, 570–573.

4. Bogert, L.J., G.M. Briggs, and D.H. Calloway: Nutrition and Physical Fitness. 8th Ed. Saunders, Phila., 1966, p. 31.

5. Brest, A.N., and J.H. Moyer: Atherosclerotic Vascular Disease. Appleton–Century–Crofts, New York, 1967, p. 4 and p. 110.

6. Chong, Y.H., and C.G. Beng: Aflatoxin in Undefined Groundnut Oil. Med. J. Malaya 1965, 20: 49.

7. Chong, Y.H., and G.I. Mill: The Fatty Acid Composition of Cooking Oils and Fast Used in Malaya. Med. J. Malaya 1966, 21: 125.

8. Goodman, L.S., and A. Gilman: The Pharmacological Basis of Therapeutics, 3rd. Ed. Macmillan, New York, 1965, p. 754.

9. Kinsell, L.W.: Dietary Management of Patients with Atherosclerosis. In, Likoff, W., and J.H. Moyer (Ed.): Coronary Heart Disease. The Seventh Hahnemann Symposium. Grune & Stratton, New York, 1963, pp. 400–401.

10. Krause, M.V.: Food, Nutrition and Diet Therapy. 4th. Ed. Saunders. Phila., 1966, p. 47.

11. Malmros, H.: Relation of Nutrition to Health: Statistical Study of Effect of War-time on Arteriosclerosis, Cardiosclerosis, Tuberculosis and Diabetes. Acta Med. Scand. 1950, Suppl, 246: 137.

12. Olson, R.E.: Diet and Coronary Artery Disease. Circulation 1960, 22: 453.

13. Patek, A.J., Jr., F.E. Kendall, N.M. de Fritsch, and R.L. Hirsch: Cirrhosis–Enhancing Effect of Corn Oil. Arch. Path. 1966, 82: 596

14. Zaki, F.G., F.W. Hoffbauer, and F. Grande: Prevention of Renal Necrosis by Coconut Oil in Choline Deficient Rats. Arch. Path 1966, 81: 85.

การลดระดับโมเลสเตรอลในเลือดแบบหนึ่ง

การลดระดับโฆเรสเตรอลในเลือดแบบหนึ่ง คือ มังสวิรัติ ซึ่งแปลว่าการงดเว้นอาหารที่มีเนื้อสัตว์และผลิตผลที่มาจากสัตว์ ส่วนพืชบริโภคคือการรับประทานแต่อาหารที่มาจากพืช คำสองคำนี้ควรจะเหมือนกับพวกมังสวิรัติพูดตามพยัญชนะ มีความหมายดังข้างบน แต่พวกพระมหายานมักจะเคร่งครัดยิ่งกว่านั้นอีก คือไม่ยอมฉันผักบางอย่างที่มีกลิ่นจัด เช่น กระเทียม หัวหอม การกินอาหารแบบนี้เราคงทราบกันดีแล้วว่ากินเจพวกพืชบริโภคก็ยังแบ่งแยกออกเป็นหลายพวก พวกที่กินเจแท้ ๆพวกที่กินนมไข่และเนยด้วย พวกที่กินแต่ผักสดผลไม้หรือถั่วไม่ยอมกินอาหารที่ต้ม พวกที่กินแต่ผักผลไม้และถั่วที่อยู่ในอากาศได้แสงแดดไม่ยอมกินพืชที่อยู่ในดิน พวกที่ไม่กินข้าวกินแต่ผักผลไม้ถั่วและนม

พระสงฆ์ฝ่ายเถระวาทในเมืองไทย และเมืองอื่นคือพม่า ลังกา ลาว เขมร ฉันเนื้อสัตว์เพราะถือหลักพระพุทธเจ้าที่ทรงอนุญาตให้ภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ได้ เมื่อไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน หรือไม่สงสัยว่าสัตว์นั้นถูกฆ่า ภิกษุเป็นผู้ปราศจากสมบัติ จะซื้อหรือขายอะไรไม่ได้ ฉะนั้นภิกษุจะต้องรับเอาอาหารใด ๆ ที่จะพึงได้โดยดุษณียภาพ จะเป็นอาหารดีหรือเสีย มากหรือน้อย ผักหรือเนื้อก็ต้องรับทั้งสิ้น ภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ก็เป็นกรรมที่ไม่มีเจตนา

สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้า ต้องการให้เราปฏิบัติเมตตากรุณา ปาณาติบาตนั้นมิได้หมายความว่าเราจะต้องไม่ฆ่าหรือทำร้ายสัตว์มีชีวิต เราจะต้องไม่ทำให้มีการฆ่าสัตว์ด้วย การซื้อเนื้อสัตว์ในตลาดทำให้มีการฆ่าสัตว์ ถ้าไม่มีใครเสพเนื้อสัตว์ การฆ่าสัตว์ก็ไม่มี

พระเจ้าอโศกมหาราชได้ส่งเสริมพระพุทธศาสนาทุกวิถีทาง พระองค์เสวยแต่ผักและผลไม้ ได้ตรากฎหมายขึ้นเพื่อคุ้มครองสัตว์

พุทธศาสนิกชนควรยึดมั่นในพุทธภาษิตที่ว่า อหิงสา ปรโมธมโม ความไม่เบียดเบียนเป็นธรรมสูงสุด เมตตาแก่สัตว์ทั้งหลายเป็นประมวลของธรรมวินัยสูงสุด สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ที่ทรงเสด็จไปช่วยเหลือคนไทยที่อยู่ห่างไกลและที่ชายแดนก็ทรงยึดเมตตาธรรมเป็นหลักประจำ

การไม่กินเนื้อสัตว์ นอกจากแสดงความเมตตาและอหิงสาแล้ว ยังเป็นเครื่องฝึกใจได้เป็นอย่างดี เช่นเรามีความตั้งใจว่าจะกินแต่ผัก เราจะต้องมี

๑. ทม คือการข่มใจ (๑) คนที่เคยต่ออาหารที่มีเนื้อสัตว์ปรุงอยู่ด้วยย่อมข่มใจได้ยาก, ในการที่จะไม่กินอาหารนั้น เช่นเห็นแกงไก่ แกงเนื้อ สีสรรกลิ่นชวนกินใครจะอดชิมได้ การบังคับใจของตนให้กินแต่ผักจึงเป็นการฝึกกำลังใจของเราอย่างดีวิธีหนึ่ง

๒. สันโดษ คือความพอใจในสิ่งที่ตนมี นี่จะเห็นได้ชัดในพระภิกษุที่เคร่งครัดมาก พระที่วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานีเป็นพระที่ถือสันโดษ มีพระชาวคานาดารูปหนึ่งท่านฉันแต่อาหารที่บิณฑบาตรได้มาเท่านั้น ของที่อุบาสกอุบาสิกาเอาไปถวายนอกนั้นท่านไม่ยอมฉัน โยมมารดาจากคานาดาส่งอาหารกระป๋องดี ๆ มาถวายเสมอท่านไม่ยอมฉัน พระส่วนมากได้แต่ข้าวเหนียว ๑ ปั้นเท่านั้น ท่านก็ยินดีในข้าว ๑ ปั้น

๓. จาคะ คือการเสียสละ

ที่ท่าพระจันทร์ตอนเช้ามีพระ ๒–๓ องค์เดินไปหน้าร้านขายอาหารเป็นนิจท่านชี้อาหารที่ท่านชอบฉัน ให้เจ้าของร้านใส่บ่อย ๆ ถ้าท่านมีจาคะท่านคงไม่เลือกอาหารเอง ท่านคงทนความยั่วเย้าของรูปและกลิ่นของอาหารในถาดที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี นักกินผักคงเห็นอาหารเหล่านี้ไม่เป็นเครื่องยั่วเย้าตัณหาเลย

๔. ปัญหา

พระที่วัดป่าบ้านตาดนั้นท่านฉันอาหารด้วยปัญญา คือฉันเพื่ออยู่ เพื่อทำความเพียร เพราะฉะนั้นอาหารทุกชนิดท่านจึงเห็นว่ามีรสเหมือนกัน ไม่นึกว่าเป็นสัตว์

หรือผักของคาวหรือของหวาน อาหารทุกชนิดจึงรวมกันอยู่ในบาตรเดียวกัน ท่านฉันเพื่ออยู่ไม่ได้อยู่เพื่อฉัน

ในเมืองไทยผู้ที่ปฏิบัติมังสวิรัติ เป็นผู้ที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาลัทธิมหายาน โดยเฉพาะพระภิกษุและพวกอุบาสก อุบาสิกาจำนวนไม่น้อย มีโรงเจอยู่มากแห่งในกรุงเทพ ฯ, นครปฐม, ชลบุรี ฯ ส่วนมากกินเจในเดือน ๙ [๒] ของจีนกิน ๑๐ วัน วันแรกเป็นวันล้างห้อง บางคนอาจจะกินนานเป็นเดือนปีหรือตลอดชาติ แพทย์ของเราคือ ร.ท. โกศล กันตบุตร ผู้มีใจบุญมากผู้หนึ่งและคุณธรรมอื่น ๆ หลายอย่าง ปฏิบัติมังสวิรัติ ในการกินเจนั้น ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องไปไหว้พระที่โรงเจ ๓ ครั้ง คือวันที่ ๑ ที่ ๓ และที่ ๙ ต้องแต่งขาว ภาชนะที่ใช้กินเจจะต้องสอาดไม่มีคาวของสัตว์ติดของที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ เช่น รองเท้าหนัง เข็มขัดหนังก็ไม่ได้ วันออกจากการกินเจมีการทิ้งกระจาด แจกทานกันเป็นงานใหญ่ ซึ่งแต่ก่อนเคยมีที่วัดกัลยา

คนไทยบางคนที่สืบเชื้อสายมาจากจีนก็นิยมกินเจ การกินเจนั้นต้องรักษาศีล ๕ ด้วย

ชาวเอเชียได้ถือมังสวิรัติมาช้านาน หลายพันปี นอกจากพุทธศาสนิกชน ชาวฮินดูก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน พืชบริโภคเป็นคำที่ยุโรปนำมาใช้ ในเยอรมันนีเริ่มโดย สตรูเวย์ และบัลตเซอร์ ปี ค.ศ. ๑๘๖๗ [๓] ต่อมาก็ได้สร้างสมาคมและมีอุตสาหกรรมใหญ่ และมีโรงงานอาหารที่เรียกว่า รีฟอร์มเฮาส์ อยู่ถึง ๑๐๐๐ แห่ง มีในเบอร์ลินเป็นต้น มีวารสารเกี่ยวกับพืชบริโภคด้วย ประเทศอื่น ๆ ในยุโรป เช่นสหราชอาณาจักร์, ฝรั่งเศส ออสเตรีย ฮอลแลนด์ ฯลฯ และสหรัฐอเมริกาก็มี สมาคมพืชบริโภคมากแห่ง สมาคม นานาชาติ แห่งพืชบริโภคมีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ เชโกสโลวาเกีย

โรงพยาบาลมิชชั่น สะพานขาว ก็เป็นส่วนหนึ่งของนิกายคริสตศาสนา นิกายหนึ่งเรียกว่า เซเว่นเดย์ แอตเวนติสต์ ซึ่งถือว่า การกินผักและผลไม้เป็นวินัยข้อหนึ่ง

การเสพอาหารผักนั้นดีอย่างไร ในทัศนะของคนทั่วไป

๑. สุขภาพ

สัตว์มีเชื้อโรคหลายชนิด พวกอิสานที่ต้องกินหอยมีพยาธิตับถึง ๙๐% พยาธิลำไส้อื่น ๆ เช่น ตัวตืด เกิดเพราะกินเนื้อหมู หรือเนื้อวัว วรรณโรคก็เกิดได้เพราะกินเนื้อสัตว์ ไข่แมงดาก็ทำให้เป็นพิษจนถึงตาย

เนื้อสัตว์ที่ไม่มีเชื้อโรคอาจจะทำมีกรดยูริคมาก ทำให้เป็นโรคข้อได้

ที่จริงผักก็ทำให้เกิดโรคได้ ผักบางอย่างทำให้เกิดคอพอก เห็ดบางอย่างกินแล้วตาย แต่การกินผักให้โทษน้อยกว่ากินเนื้อสัตว์

๒. เศรษฐกิจ

อาหารผักนั้นพูดโดยทั่วไปราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ หาได้ง่าย ตำบลที่เล็ก ๆ มีประชาชนมาก ถ้ากินแต่ผักผลไม้ก็อยู่ได้ ไม่เดือนร้อน ดีกว่าถิ่นที่ต้องใช้สัตว์เป็นอาหาร เพราะต้องใช้เนื้อที่มาก การปลูกผักและผลไม้ในเนื้อที่เท่ากัน จะให้อาหาร ๒-๒๐ เท่า มากกว่าเนื้อที่เท่า ๆ กันที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์

๓. การเพิ่มพลเมือง

ประเทศที่มีการเพาะปลูก มีนา กินอาหารส่วนมากเป็นผักและผลไม้อย่างเมืองไทย มีโอกาสเพิ่มพลเมืองได้มากกว่าประเทศที่อาศัยเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ประเทศที่ต้องการเพิ่มพลเมืองควรมีการเพาะปลูกมาก

๔. การฝึกจิต

การกินอาหารปนเนื้อสัตว์ เป็นการกินที่ไม่ต้องบังคับใจ แต่การกินอาหารพืชต้องข่มใจ แต่ก็เป็นแบบฝึกที่ง่าย ของที่มีประจำทุกวัน "เนื้อทำให้หลงรส ผักทำให้ยกใจขึ้นหารส" (พุทธาชภิกขุ)

การรับประทานพืชนั้นมีผลทางอาหารมากน้อยเท่าใด

โปรตีน พวกกินอาหารตามปกติ คือมีทั้งเนื้อสัตว์และพืช ได้รับโปรทีน(๔) จาก

สัตว์ประมาณ ๗๐ % ครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้มาจากเนื้อ และอีกครึ่งหนึ่งมาจากนมเนย และไข่ พวกที่กินนมไข่และผัก (แลกโต โอโวเวเจเตเรียน) ได้โปรตีน ๕๐ % จากอาหารที่กิน

โปรทีนของสัตว์ : ไข่ เนื้อ นม และเนย มี ลูซีน ไอโซลูซีน ไลซีน เทรโอนีน และแวลีน โปรตีนของพืชมีกรดอะมิโนเหล่านี้น้อย พวกข้าวมีไลซีนน้อย ถึงกระนั้นก็ดี พวกที่กินข้าวและผลิตผลของมันไลซีนมากกว่าที่ต้องการ๕–๖เท่า พืชที่เป็นหัวให้ไลซีน ๔๗% ของไลซีนที่ต้องการทั้งหมด ผลไม้และผักให้ประมาณ ๕๐% พวกข้าวให้ประมาณ ๓๐%

พวกกินเนื้อสัตว์ได้กรดอะมิโนมากกว่าที่ต้องการมากมาย พวกมังสวิรัติถึงจะได้โปรทีนจากพืชก็ยังได้โปรทีนมากกว่าที่ต้องการ

พวกที่กินอาหารทั้ง ๓ แบบ ได้รับโปรตีน (กรดอะมิโนที่จำเป็น) มากกว่า ๒ เท่า หรือมากกว่านั้น

กรดไขมัน และ ระดับโฆเลสเตรอล(๕)

– ตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว ไขมันของสัตว์ทำให้ระดับโฆเรสเตรอลในเลือดสูง อาหารที่มีไขมันจากพืชมาก ๆ ทำให้ระดับโฆเรสเตรอลในเลือดต่ำ พวกมังสวิรัติที่ใช้น้ำมันมะพร้าวในการประกอบอาหารประมาณ ๒๕% แม้ว่าจะมีระดับโฆเลสเตรอลสูงบ้างเล็กน้อยกว่าค่าปกติของพวกเดียวกัน แต่ก็ยังต่ำกว่าพวกที่ใช้น้ำมันสัตว์ คนหนุ่มมีกลไกอะไรพิเศษในร่างกาย ที่ทำให้ระดับโฆเลสเตรอลไม่แตกต่างกันนักระหว่างพวกมังสวิรัติ และอมังสวิรัติ แต่พวกที่มีอายุครบสัมพันธ์ระหว่างไขมันสัตว์และระดับโฆเลสเตรอลในซีรัมมีอยู่อย่างชัดเจน

ชาวสวิสส์ที่อยู่บนเขาแอลป์ (๑) แม้ว่าจะกินอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมาก แต่ก็มีระดับโฆเลสเตรอลในเลือดต่ำกว่าชนชาติเดียวกันที่อยู่ในเมืองหลวง ทั้งนี้อาจจะจะเป็นเพราะว่า ชาวเขาเหล่านี้ต้องใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลา ในเกษตรกรรม จะต้องเดินทางไกล และต้องทนต่อความสูงของที่อยู่ พวกที่อยู่ในเมืองหลวง

นั้น มักจะไม่ต้องใช้ร่างกาย พวกที่ทำงานหนักอย่างอื่นเช่น ชาวฟินแลนด์ที่ทำงานเกี่ยวกับโค่นต้นไม้ ก็มีลักษณะอย่างเดียวกับชาวเขาสวิสส์

ผู้ที่มีระดับโฆเลสเตรอลสูงกว่าปกติควรพยายามกินผักมาก ๆ ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร แทนน้ำมันสัตว์ ถ้าทำได้มากกว่านั้นคือ ถือมังสวิรัฐหรือกินเจ ซึ่งต้องใช้กำลังพอใจสมควรก็ยิ่งดี นอกจากนั้นควรออกกำลังกายด้วย

การกินเจนั้นได้เป็นวัฒนธรรมที่รุ่งเรืองมาหลายพันปีดังกล่าวแล้ว อาหารที่ปรุงแบบจีน จึงมีรสไม่แพ้อาหารจีนที่เราชอบ อาหารสำหรับครัวก็มีขายทั่วไป โดยเฉพาะเทศกาลกินเจ ร้านที่ขายจะมีธงเหลืองปักเอาไว้ อาหารเจปรุงแบบไทยก็วิวัฒนาการไปมาก มีหนังสือหลายเล่มอธิบายการปรุงอาหารอย่างพิศดาร แม่ครัวไทยที่ปรุงอาหารเจแบบไทยที่อร่อยแบบเชลชวนชิมก็มีมากโดยเฉพาะปรุงโดยคุณหญิงคุณนาย แต่การกินอาหารแบบนี้ก็เป็นเรื่องวุ่น ไม่ทำให้ว่าง ถ้าจะให้ดี ๆ แล้ว ไหน ๆ จะกินเจกินอย่างพระญี่ปุ่น ท่านฉันแต่ข้าวต้มกับผักเค็ม ๆ ไม่กี่อย่าง ทนเอา ๑๐ วันเพื่อฝึกใจให้แน่จริง ๆ ผลที่ได้รับของการกินเจมีมากคือระดับโฆเลสเตรอลจะต้องลดลงแน่ นอกจากได้ผลทางสุขภาพของตนเองแล้ว ยังมีผลทางโลกคือ ทำให้เศรษฐกิจของบ้านเมืองดี ทำให้บ้านเมืองสงบไม่วุ่นวายเหมือนเรื่องหมูที่ได้ยินเสมอในกรุงเทพ ฯ ทำให้พลเมืองดีมากขึ้น ผลทางธรรมซึ่งได้แก่ตัวเราเองคือ การรักษาศีลบริสุทธิ์โดยแท้ปราศจากอหิงสา มีเมตตากรุณาสัตว์ ทำให้เกิด ทมะ สันโดษ และปัญญา

วารสารที่อ้างอิง

๑) อินทปัญโญ ภิกขุ พุทธศาสนาปีที่ ๒ เล่ม ๔ และหนังสือมังสวิรัติ เมษา ๒๕๑๑

๒) ปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๐–๒๐ ตุลาคม

3) Der Grosse Brochhaus Bd. 12. : 65 : 1957

4) Herdinge, M.G. etal : Nutritional Studies of Vergetarians V Protein & Essential Amino acids J. Am. Diet. Ass. 48 : 25–28,1966.

5) id.: 4. Dietary Fatty acids & Serum Cholesterol levels Am. J. Chin. Nutrition 10:516–523,1962

6) Gsell, D., & Mayer, J.;low blood Cholesterol associated with high Calorie high sat. fat intakes etc, Am.J.Clin Nutrition 471–477,1962

พิมพ์ที่ ร.พ. บริษัท คณะช่าง จำกัด 1/5 ซอยโรงเลี้ยงเด็ก พระนคร
นางสุภาพ บุษบงก์ ผู้พิมพ์โฆษณา 2512